جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج إرشادي لتعديل سلوك مشاهدة التلفزيون لطلبة الصف السادس والخامس الأساسيين

إعداد الطالب
ناجح تيسير طوالبة

إشراف الدكتور
احمد عربيات

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي
قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، ٢٠٠٧

بسم الله الرحمن الرحيم

MUTAH UNIVERSITY
Deanship of Graduate Studies

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

نموذج رقم (14)

إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب ناجح تيسير الطوالبة الموسومة بـــ:

أثر برنامج إرشادي لتعديل سلوك مشاهدة التلفزيون لطلبة الصفين السادس والخامس الأساسيين

استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في **الإرشاد النفسي والتربوي.**

القسم: الإرشاد والتربية الخاصة.

	التوقيع	التاريخ	
د. أحمد عبدالحليم عربيات		2007/5/16	مشرفاً ورئيسا
د. عماد عبدالرحيم الزغول		2007/5/16	عضواً
د. محمد إبراهيم السفاسفة		2007/5/16	عضواً
د. علي فالح الهنداوي		2007/5/16	عضواً

عميد الدراسات العليا

أ.د. حسام الدين المبيضين

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي :61710
تلفون :03/2372380-99
فرعي 5328-5330
فاكس 03/2 375694
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

الإهــداء

إلى روح والدتي الطاهرة ..... يرحمها الله.
إلى من استمد منة صبري وكبريائي
والدي...

إلى من أشد بهم أزري وأشركهم في أمري
إخواني...وأخواتي

إليهم جميعا أهدي هذا العمل

ناجح طوالبة

الشكر وتقدير

لا يسعني وأنا أضع اللمسات الأخيرة على هذا الجهد المتواضع إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذي الفاضل الدكتور احمد عربيات لاقتراحه موضوع هذا البحث، وأشكر وفائه وإخلاصه وتفهمه وموضوعيته التي تمثلت في أسمى معانيها، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة الدكتور عماد الزغول والدكتور محمد السفاسفة والدكتور علي الهنداوي، لتفضلهم بمناقشة هذه الرسالة وإثرائها بتوجيهاتهم وملاحظاتهم القيمة لإخراج هذا العمل بصورته النهائية، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل عماد الزغول الذي وقف إلى جانبي ومنحني وقته وعلمه وساعدني في إخراج هذه الرسالة، رفع الله في شأنه وزاد في علمه.

والشكر الموصول لأصدقائي الذين وقفوا معي طوال مشوار دراستي وإثناء كتابتي لسطور هذه الرسالة، ولكل من ساهم في انجاز هذا العمل لهم مني كل الحب والعرفان. إلى كل من غاب اسمه ولم يغب رسمه لكم مني جميعا شكر الشاكرين ،ودين المدين.

ناجح طوالبة

فهرس المحتويات

المحتـــــوى	رقم الصفحة
٢,٣ عينة الدراسة..	٢٣
٣,٣ أداة الدراسة..	٢٤
٤,٣ الإجراءات..	٢٥
٥,٣ المعالجات الإحصائية................................	٣١
٦,٣ تصميم الدراسة....................................	٣١
٧,٣ متغيرات الدراسة..................................	٣٢
الفصل الرابع:عرض النتائج................................	٣٣
١,٤ النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة........................	٣٣
الفصل الخامس:الخاتمة والمناقشة والتوصيات....................	٣٦
١,٥ الخاتمة..	٣٦
٢,٥ المناقشة..	٣٦
١,٢,٥ مناقشة نتائج سؤال الدراسة........................	٣٦
٣,٥ التوصيات	٣٨
المراجع	٣٩
الملاحق..	٤٤

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص باللغة العربية

أثر برنامج إرشادي لتعديل سلوك مشاهدة التلفزيون لطلبة الصفين السادس والخامس الأساسيين

ناجح تيسير طوالبة

جامعة مؤتة،٢٠٠٧

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على مفاهيم النظرية السلوكية المعرفية لتعديل سلوك مشاهدة التلفاز لدى طلاب السادس والخامس الأساسيين.

تألفت عينة الدراسة من(٦٤) طالبا موزعين على أربعة شعب تم اختيارهم عشوائيا من أحدى مدارس لواء المزار الجنوبي ثم اختيرت شعبتين بشكل عشوائي كمجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي وشعبتين كمجموعة ضابطة،طبق على جميع أفراد العينة مقياس مشاهدة التلفزيون المعد لأغراض هذه الدراسة(قياس قبلي) ، وبعد الانتهاء من البرنامج أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على جميع أفراد العينة(قياس بعدي)ولتحقق من هدف الدراسة تم إيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة قبل التطبيق وبعدة.أظهرت النتائج أن هناك فروقا لصالح المجموعة التجريبية أي أن هناك اثر للبرنامج. ثم استخدم تحليل التغاير(ANCOVA) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق في التغاير ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، فأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مشاهدة التلفزيون.

Abstract

The Effect of a Counseling Program on Behavior Modification ٠n Watching TV Of the Fifth and Sixth Graders.

Najeh Tawalbeh
Mu'tah Unviversety,٢٠٠٧

This study aimed at investigating the effect of counseling program which stand on behavioral modification of watching TV throughout fifth and sixth grades students.

The sample of this study consists of (٦٤) students distributed into (٤) sections, They were chosen randomly from the male students in South Mazar schools. The sample of the study was divided into two groups: a control and an experimental groups each includes thirty two in each and both had to subjected to pre- test and post-test.

The watching TV measure was applied on the all sample members which is set for this study as a pre measure. The counseling program was applied for experimental group members. After finishing the program, the measure was applied again on the all sample members as post measure.

To test the aims of this study the means and standard deviations were used in order to know if there any differences between the means of the experimental and control group at pre and post application.

The results show that there were advantages differences for the experimental group which means that there was an influence of the program. After that the reports analysis (ANCOVA) was used to know if there any differences in the mean which have an statistic evidences between the pre and post measures for the experimental and control group. The results showed that there were no differences which have statistical significance between the experimental and control group of the watching TV measure.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

١. ١ المقدمة:

يعد التلفاز أحد أهم وسائل الإعلام التي أصبحت تؤثر في حياة الأفراد مــن مختلف البيئات والثقافات والمستويات الاجتماعية، فهو يشارك بشكل رئيــسي فـــي إعداد الأطفال وتنشئتهم. ونظراً للدور الحيوي الذي يضطلع به التلفاز فقــد أصـــبح يدور الجدل في عصرنا الحاضر في جميع المؤســسات الاجتماعيــة والتربويــة و التعليمية وعلى كافة الأصعدة حول ماهية الدور الذي يجب أن يلعبه في حياة الناس وإسهامه في تكوين شخصية الطفل (البعلبكي،١٩٩٧)

لقد استقطبت في الآونة الأخيرة مسألة البث التلفازي الوافــد عبــر الأقمـــار الصناعية منذ بداية التسعينات اهتمام الجميع، حيث أثارت هذه القضية ولازالت تثير إلى حد الآن جدلا واسعا حول تأثيراتها الايجابية و السلبية على المنطقة العربيـــة ، وقد برز أمام هذا الجدل، اتجاهان في الكتابات العربية حــول دور البــث الوافــد ، الأول يعكس موقفا ايجابيا يهتم بالانفتاح على كل ما يبث عبر الأقمـــار الــصناعية والاندماج معها؛ والاتجاه الثاني سلبي يعكس موقفاً معارضاً لما يبث من حيث طبيعة ونوعية مضامين المواد التي تقدمها تلك القنوات، بكونها نابعة من محيط وثقافـــات مختلفة تماما عن المحيط والثقافة الخاصة بالمنطقة العربية ؛ الأمر الذي يؤدي إلـــى تسرب عـــادات وممارســـات قــد لا تتــسجم مــع الثقافـــة العربيـــة والإســـلامية (تحسين، ٢٠٠٢).ويلاحظ أن أطفالنا يقضون ساعات طويلة أمام شاشة التلفاز بحثا عن المتعة والتسلية كونها الدافع الأقوى لمشاهدة التلفاز. وليس من أجل التعلــيم أو طلباً للمعرفة (خضوري، ١٩٩٩)

ففي هذا الصدد، يرى Schramm أن هناك دافعين يقفـــان وراء اجتــذاب التلفاز للأطفال، الأول يتمثل في البحث عن المتعة والترفيه ولاسيما في البرامج التي

تجسد الأجواء الخيالية؛ والثاني يتمثل بالحصول على المعلومات بسرعة وسهولة دون عناء بالرجوع إلى مصادر المعلومات الأصلية(Schramm et.al,١٩٦١).

وترى" هيملويت" Himmelweit أن أحد جوانب جاذبية التلفاز هو سهولة نيله وإدراكه ، كما أنه وسيلة قيمة لشغل الوقت، وإشباع الرغبة في الوقوف على مجريات الأمور و التغلغل في معرفة الأحداث(صالح،١٩٨١) .

وهناك بعض الباحثين الذين يؤكدون العلاقة الإيجابية بين طول ساعات مشاهدة التلفاز والتحصيل المدرسي حيث يعتقد الباحثون أن طفل اليوم يمتلك حصيلة من المعلومات تفوق ما كان لدى أقرانه سابقا وينسبون ذلك إلى وجود التلفاز؛ والذي غدا بمقدوره جلب الناس والعالم إلى المنزل؛ مما يمكن الطفل من الحصول على اكبر قدر ممكن من المعارف (العبدالله،١٩٩٦).

وانطلاقاً من ذلك يشير الشماس (٢٠٠٥) إلى أن التلفاز يقوم بنقل المعارف من جميع أنحاء العالم دفعة واحدة ويضعها بين أيدي الأفراد ، ويفتح أمامهم الأبواب للاطلاع على أخبار العالم ويزود الأفراد بالعلوم والمعارف الحديثة،كما يساهم التلفاز في تكوين شخصيات الأطفال في ضوء ما يعرض من برامج ، ويساعدهم على التعلم ولاسيما من خلال البرامج التي تتعلق بالمحيط ، كما يدفع الأطفال إلى حب الاستطلاع ويمنحهم الطمأنينة والأمان من خلال برامج ذات طابع محبب ، كما أنه ويؤدي إلى تفجير الطاقات الإبداعية وتنميتها (عبد الرؤوف،٢٠٠٦).

وترى الكاتبة الأمريكية "ماري وين" (Marie Winn)، أن سلوك مشاهدة التلفاز أشبه ما يكون بالإدمان على مخدر أو بعض أنواع الكحول ، كونها تتيح للمشارك برحلة نحو العالم الحقيقي والدخول في حالة عقلية سارة وسلبية ؛ فصنوف القلق والهموم الواقعية تؤجل فعليا عن طريق الاستغراق في برامج التلفاز. ويمكن القول أن حياة الذين يشاهدون التلفاز بكثرة هي حياة غير متوازنة بسبب عادتهم التلفازية كحياة مدمن الكحول (وين، ١٩٩٩).

هذا وتتضارب الآراء حول دور التلفاز وأثره السلبي على الأطفال فقد وجه الكثير من النقاد اللوم إلى التلفاز على اعتبار انه قد يكون سبب الكثير من الإمراض الاجتماعية بين الأطفال؛ فالتلفاز يقدم للأطفال نماذج تعليمية عدوانية بدرجات

مختلفة حسب السن. وقد يقوم الطفل بتقليد سلوك العنف ، أو قد يطور العنف التلفازي خوفا غير حقيقي لدى الأطفال، وقد يؤدي إلى خلق مشاعر اللامبالاة والتقبل للعنف الذي يشاهدونه في الحياة الحقيقية(Geoffrey,١٩٧٩)

وبالمقابل هناك فريق آخر يؤكد أن لمشاهدة التلفاز مساوئ كثيرة تؤثر في بناء شخصية الفرد وتنميتها،ويرى هذا الفريق أن هناك علاقة سلبية بين التلفاز والتحصيل الدراسي حيث أن درجات التلاميذ الذين يشاهدون التلفاز أكثر من ست ساعات يوميا تكون متدنية بصورة ملحوظة. ويرجع السبب إلى أن الوقت المستغرق في مشاهدة التلفاز يكون على حساب الوقت المخصص للقراءة والقيام بالواجبات المدرسية(Mark,١٩٨٤).

ويشير العيسوي إلى أن التلفاز كواقع يعتبر ضرره أكبر من نفعه، فهو يشغل الناس عن القراءة والتلاميذ عن دروسهم و يؤدي إلى انتشار وسائل التسلية وحرمان الجسم من الرياضة ودفعه إلى الكسل والخمول ، لذلك يساعد على انتشار الجريمة وشيوع الرذيلة (العيسوي،١٩٨٦)

تشير الدلائل العلمية والعملية إلى أن مشاهدة التلفاز تصيب المشاهد بالبلادة وعدم الإحساس بالحقيقة والواقع. وهذا ما أدى إلى ظهور فئة جديدة من الأحداث أطلق عليها إسم " القتلة عديمي المشاركة الوجدانية " ويصف الباحثون هؤلاء الأطفال بأنهم فقدوا القدرة السيكولوجية على وضع أنفسهم في مكان الشخص الآخر، كما يرى الباحثون أن الأطفال لا يتعلمون العنف من التلفاز، ولكن التلفاز يفرض عليهم التعامل مع الناس الحقيقيين كما لو كانوا على شاشة التلفاز. ولذلك ترى" ماري وين"Marie Winn أن العنف لا يعالج بإبعاد العنف من التلفاز فقط، بل أيضا بتقليل مشاهدة التلفاز(وين، ١٩٩٩) .

ويوازن فريق آخر من الباحثين بين مشاهدة التلفاز والقراءة ويؤكدون أن التلفاز يؤثر في القراءة، ففي الوقت الذي تدل فيه النتائج على أن القراءة هي الأفضل لأنها تدرب الطفل على التركيز، بينما لا يتيح التلفاز الفرصة للطفل؛ لكي يتعلم التركيز، كما أن فرصة الاحتفاظ بالتركيز محدودة ،ويرى الباحثون أن والقراءة عملية ثنائية الاتجاه حيث أن القارئ يستطيع أن يكتب أما مشاهدة التلفاز

فمحدودة الاتجاه. وفي تجربة قامت بها إحدى المدارس بمنع الطلبة مـن مـشاهدة التلفاز لفترة زمنية محددة، وجد أن إقبال الطلبة على القراءة قد ازداد كما أن القراءة تنمي الخيال عند الأطفال بينما التلفاز ياسر الخيال (وين، ١٩٩٩) .

لقد أشار الخلوصي(١٩٩٣) إلى أن الأطفال المدمنين يجدون صـعوبة فـي التركيز و الانتباه وينفرون من القراءة ومن المدرسة بشكل عام، ومن الآثار السلبية لمشاهدة التلفاز أنها تهدد الصحة الجسدية و النفسية للأطفال إضافة إلى التأثير فـي عملية البصر ونمو العظام بسبب طريقة جلوس الأطفال أمام التلفاز.

هذا و يساعد التلفاز على الازدواجية في ما يتعلمه الطفـل فـي المؤسـسات التربوية وبين ما يشاهده من برامج عبر المحطات الفضائية وهذا وبالتالي يؤثر على تفكيره وتحصيله الدراسي، كما يساعد على العنف وتـرويج الجريمـة والتفكـك الأسري، و يضع التلفاز الأطفال وجها لوجه مع مشاكل الكبار في سن مبكرة مـن خلال مشاهدة الصغار لبرامج الكبار، ولا يشجع على إقامة علاقات بين الناس وإنما يدعو الطفل إلى الانطوائية بعيدا عن الحياة، كما أن الفترات الطويلة التي يقـضونها أمام التلفاز يضطرهم للبقاء متأخرين عن النوم مما ينعكس على أدائهم في المدرسة (الشماس،٢٠٠٥).

تؤكد الدلائل العلمية والعملية وجود علاقـة سـلبية بـين مـشاهدة التلفـاز والدراسة، فكلما زادت مدة مشاهدة التلفاز انخفض مستوى التحصيل. كما أن الانتباه المسترخي غير المركز،الذي يخصص- عادة - لمشاهدة التلفاز قد يؤثر في أساليب قراءة الطفل، حيث يصبح أقل تركيزاً في أثناء القراءة الأمر الذي يضعف قـدرات التفكير الاستدلالي لدية ، وهكذا نجد أن هناك اختلافاً في وجهات النظر حـول دور التلفاز في إعداد الأطفال وتنشئتهم، حيث يرى فريق بأنه ذو تأثير سلبي في سـلوك الأفراد في الوقت الذي نجد فيه من يؤكد الآثار الايجابية للتلفزيـون وعليـه تـأتي الدراسة الحالية لتقصي دور برنامج تدريبي في تقليـل سـاعات مـشاهدة التلفـاز (وين، ١٩٩٩).

يؤكد الخلوصي (١٩٩٣) أن الأطفال هم أكثر الفئات تعرضا لتأثيرات التلفاز المباشرة وغير المباشرة ،إذ إن الطفل يتخذ في عملية التعليم والمعرفة نمـاذج مـن

الناس في بيئته ممن يلتصق بهم ويتقبل ويتشرب مسلكهم، مثـل الوالـدان والمعلـم ووسائل الإعلام وفي مقدمتها التلفاز ويشكل التقمص المرضي واحدا من مفـرزات التأثيرات السلبية للتلفزيون، وهو تقمص يقود إلى الانفصام عن الواقع أو الاغتراب.

١. ٢ مشكلة الدراسة:

بالنظر إلى الآثار المترتبة على مشاهدة التلفاز ونظرا لأهمية التلفاز في حياة المجتمع و تأثيراته على الأطفال السلبية والايجابية من حيث كونه نعمة ونقمة فـي الوقت نفسه، وهو يعتبر سلاحاً ذو حدين قد يؤثر إيجابا أو وسـلباً فـي التحـصيل الدراسي والسلوك الاجتماعي للأطفال، لكن تكاد أن تكون أثارة السلبية أكثر، نظرا لأن مشاهدة التلفاز لساعات طويلة مما يجدون صعوبة في التركيز و الانتباه ويفرون من القراءة ومن المدرسة، كما انه قد يؤثر على تربية الطفل ونمو علاقته بـالواقع الحقيقي، كما أن برامج العنف التي يبثها التلفاز تنمي السلوكيات العدوانية لديـة ولا تساعد على بناء علاقات أسرية قوية الأمر الذي ينعكس على جميع جوانب الحيـاة الاقتصادية والاجتماعية و الثقافية ، فمن الملاحظ أن الطفل يلتقي بالتلفاز أكثر ممـا يلتقي بابوية مما يخلق حالة تعرف باسم الإدمان على التلفاز.فقد دلت الاستقصاءات والبحوث على أن الأطفال الذين يدمنون على مشاهدة التلفاز يغلب عليهم أن يكونوا أكثر تبعية وخاضعين للآخرين وأكثر عرضة للخجـل والعزلـة وهـم انهـزاميين تنقصهم القدرات القيادية والمبادرات الشخصية ويميلون إلى الأشياء الجاهزة وأنهـم ينعطفون دائما نحو ألوان الامتناع الجاهزة التي لا تكلف إلا اليسير مـن الجهـد، ويفضلون الأشياء الجاهزة على أن يصنعوها.

ومن خلال ملاحظاتي الشخصية شعرت بأن التلفاز له تـأثير علـى تـأخر الطلاب عن القدوم مبكرا إلى المدرسة وعدم القيام بالواجبات البيتيه مما ينعكس ذلك على أدائهم الأكاديمي داخل الصف وضعف علاقتهم الأسرية والاجتماعيـة بـسبب مشاهدة التلفاز.ونظراً لهذه الآثار السلبية، أصبح من الضروري البحث عن وسـائل ناجعة وتوظيفها للحد من الإدمان على مشاهدة التلفاز. وبالرجوع إلى الأدب النظري المتعلق بموضوع الدراسة لم يستطع الباحث إيجاد دراسات أو أبحاث تتنـاول أثـر

برنامج إرشادي في تقليل ساعات مشاهدة التلفاز لدى الأطفال، مما جعل من إجراء دراسات في هذا المجال على غاية من الأهمية. ومن هنا تـأتي الدراسة الحالية للكشف عن أثر برنامج إرشادي يستند إلى المبادئ والمفاهيم السلوكية والمعرفية في تقليل ساعات مشاهدة التلفاز.

١ .٣ هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أثر برنامج إرشادي في تعديل سلوك مشاهدة التلفاز عند الأطفال. وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة والتي تتمثل في طلبة الصفين السادس والخامس الأساسيين في لواء المزار الجنوبي. وتحديدا تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤال التالي: هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للبرنامج إرشادي في تقليل ساعات مشاهدة التلفاز.

١. ٤ فرضية الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤال التالي :

لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في عدد ساعات مشاهدة التلفاز لدى أفراد العينة تعزى للبرنامج الإرشادي؟

١. ٥ أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول أهم شرائح المجتمع وهم الأطفال؛ والأطفال بناة المستقبل هم أكثر الفئات تعرضا لتأثير برامج التلفاز ،إذ أن الأطفال يتقمصون كل ما يشاهدونه على شاشة التلفاز، وكون الإدمان على مشاهدة التلفاز يؤثر على سلوكياتهم ونموهم وتفاعلهم، وما لهذه التأثيرات من جوانب سلبية على النواحي الاقتصادية والثقافية والاجتماعية على الطفل و على المجتمع المحيط. فإن استخدام برنامج إرشادي للأطفال بهدف تعديل سلوك عدد ساعات مشاهدة التلفاز عند الأطفال. وفي ضوء علم الباحث فهي من الدراسات القليلة في هذا المجال، ومن

هنا فإن البرنامج سيركز على الآثار السلبية الناتجة عن مشاهدة برامج التلفاز التي يزداد خطورتها مع التقدم العلمي والتكنولوجي في مجال الإعلام.

١ .٦ التعريفات المفاهيمية والإجرائية :

١- البرنامج الإرشادي : جميع الإجراءات والأساليب الإرشادية التي تمارس خلال الجلسات الإرشادية والتي تتعلق بمشاهدة التلفاز والمستمدة من مبادئ ومفاهيم النظرية السلوكية المعرفية.ويعرف إجرائيا لغايات هذه الدراسة بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية المحددة والهادفة المتعلقة بمساعدة الأطفال في خفض ساعات مشاهدة التلفاز.

٢ – مشاهدة التلفاز: (Watching Television) هو عبارة عن عدد ساعات التي يقضيها الفرد في مشاهدة التلفاز. وإجرائيا: وهي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس مشاهدة التلفاز الذي أعد لهذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

٢. ١ الإطار النظري:

بالرغم من أن الأسرة كانت تعد لوقت قريب أحد المصادر الرئيسية في تنشئة الأطفال، حيث يتم فيها غرس البذور الأولى للقيم الاجتماعية وفيها النواة الأولى للسلوك والشخصية بحيث يصبح كائناً اجتماعياً،إلا انه في ضوء التغير والتنوع في مجالات الحياة لم تعد الأسرة قادرة على أن توفر كل الخبرات الأولى التي يحتاجها الطفل لتمكنه من التفاعل مع العالم المحيط، الأمر الذي دعا إلى ظهور مؤسسات تربوية مثل المدرسة لتشارك الأسرة في توفير المتطلبات الأساسية، وتعديل سلوكه ليتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه.

ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، فبعد منتصف هذا القرن ومع التطور في الاكتشافات التي قدمها العقل البشري وخاصة في مجال الاتصالات، وتطور جهاز التلفاز إلى درجة التي بدأ وكأنه قادر على انتزاع بعض ما كان من اختصاص الأسرة والمدرسة (كافية ،١٩٨٧).

فقد زاحم هذا الجهاز الأسرة في تنشئة الأطفال، وأخذ مساحة لا يستهان بها في التنشئة، الاجتماعية وأصبح ذا تأثير كبير على نمو شخصيتهم وسلوكياتهم (تركي، ١٩٨٤).

تؤكد الدلائل العلمية والعملية على أن مشاهدة الطفل للتلفاز لها مدلول خاص عنده، ولاسيما أن الطفل في الدول الغربية يبدأ في مشاهدة التلفاز عندما يبلغ من العمر السنة والنصف أو السنتين، وتؤدي مثل هذه المشاهدة إلى نشوء علاقة بينهما، وتصبح ذات أثر واضح على الطفل. وقد عبر شرام عن هذه العلاقة تعبيرا جيدا، حيث اعتبر أنها تأخذ صورتين مختلفتين الأولى تتمثل في أن الأطفال قد يكونوا لا حول لهم ولا قوة من حيث انجذابهم إلى التلفاز بحيث يشاهدون كل ما يعرضه، و

الثانية صوره إيجابية للطفل من حيث ينظر الطفل إلى التلفاز كمصدر متعدد الجوانب للمعروضات بحيث يختار منه الطفل ما يريد أو ما يناسب (Schramm et.al,١٩٦١).

وعند الحديث عن الآثار السلبية فإنه من المهم إبراز ما نشرته صحيفة فنلندية من أن مشاهدة الأطفال للتلفزيون تربك نومهم وتنمي لديهم أنماطاً سلوكية غير تكيفيه. فقد بحثت تأثير التلفاز على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والسادسة حيث أرسلت استبيانات إلى (٣٢١) من الأسر التي تمتلك جهاز تلفاز، واتضح من النتائج أن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز دون رقابة الوالدين يواجهون مشكلات في النوم أكثر من الأطفال الذين يشاهدون تحت رقابة الوالدين (هلسنكي، ٢٠٠٦) وتبين من نتائج دراسة "الجبوري وحموي" أن أهم وأكثر مساوئ التلفاز هو إبعاد التلاميذ عن أداء الواجبات المدرسية (بدران، ١٩٩٣).

وانطلاقا من ذلك تشهد ظاهرة الإدمان التلفازي اهتمام الكثير من الباحثين في الوطن العربي، كون التلفاز على رأس الوسائل في تصريف الوقت، وهو ذو آثار تراكمية تظهر في وقت لاحق، إذ يرى البعض أن ظاهرة الإدمان التلفازي بمثابة مرض اجتماعي، ويزداد تأثيره بزيادة التقدم التكنولوجي في مجال التلفاز (الخلوصي، ١٩٩٣) .

وبخلاف ذلك، يظن الكثير من الآباء أن مشاهدة التلفاز تتيح بعض النشاط الذهني للأطفال وتوسيع مدركاتهم الحسية والمعرفية، في الوقت الذي تظهر نتائج الدراسات أن الطفل قبل سن المدرسة لا يفهم ولا يتذكر ما يرى في التلفاز ، بل يكون في حالة لا وعي، والتي أطلق عليهم الأخصائيون اسم " القشية التلفزيونية " أو مصطلح Television Zombie موتى التلفاز الأحياء (وين، ١٩٩٩) .

إن ظاهرة مشاهدة التلفاز مشكلة عالمية تنتشر في كافة المجتمعات ولها انعكاسات سريعة وواضحة عند الأطفال بغض النظر عن المجتمع الذي ينتمون إليه حيث تشير الدراسات إلى أن (٨٠%) من الأطفال في العراق يقضون ساعتان إلى ست ساعات يوميا أمام التلفاز (مندوب، ١٩٨٣)، أما في مصر فان ما نسبته (٤٢%) من مجموع عينة من الأطفال يقضون ثلاث ساعات إلى سبع ساعات يوميا

أمام التلفاز، كذلك الأمر في فرنسا إذ تشير دراسة إلى أن ٨٦ % من الأطفال في فرنسا يقضون ساعات أكثر أمام التلفاز من تلك التي يقضونها على مقاعد الدراسة (خلوصي،١٩٩٣) أما في الأردن فقد تبين أن نسبة عالية من الأطفال يقضون ثلاث ساعات وربع أمام مشاهدة التلفاز(الخوالدة والصوالحة، ١٩٨٩) .

ما هو الإدمان على مشاهدة التلفاز؟

هو مرض يصيب الكبار والصغار ويشمل الذكور والإناث ويتمثل في الاستغراق في مشاهدة التلفاز لفترة طويلة بدون توقف (وين، ١٩٩٩). لقد ظهر مصطلح الإدمان التلفزيوني أول مر في دراسة (Winn, ١٩٧٧) واعتبر على انه تعلق زائد بالتلفاز بحيث يقوم المشاهد بإهمال نشاطاته الأخرى في جوانب ومجالات حياته المختلفة من اجل تسخير كل وقته للجلوس أمام شاشة التلفاز.

نظريات الإدمان على مشاهدة التلفاز:

(Theories of Addiction on Watching TV)

هناك العديد من النظريات التي بحثت مشاكل الإدمان على مشاهدة التلفاز ومن هذه النظريات نظرية الوسيلة ل ماك لوهان Mcluhan وهي نظرية تهتم بالمستوى العام للبرامج، إذ تخاطب التلفاز على أنه تكنولوجيا ثقافية والتي تمارس تأثيرها من خلال خصائصها العامة دون الرجوع إلى نوعية البرامج. إن المعالم الإرشادية لتقنية التلفاز تحتل وتمسك اهتمام المشاهد. لقد نظر ماك لوهان إلى أن صورة التلفاز منخفضة المستوى تم عملها من فئات قليلة من خطوط ونقاط متحركة تحتاج إلى استجابة مفهومة ذات انعكاس ثابت في جزء المشاهد وكما اعتقد أن القاعدة المرنة والتي تصدر إضاءة من خلال الشاشة إلى عيون المشاهدين، حيث تصبح هذه الإضاءة صورة عندما تصل إلى دماغ المشاهد لديها التأثير على إعادة توجيه المشاهد بالفنتازيا والحياة الداخلية (Mcluhan, ١٩٧٨).

بينما هناك نظريات كنظرية العرض تجاهلت التعقيـد الرمـزي و النـصي للبرامج التلفازية لكنها بالمقابل اهتمت بالناتج وجمالية محتوى تلك البرامج، و التـي تحددت مفاهيمها لكل من اللغة والصورة (Anderson and Lorch, ١٩٨٣)في الواقع لا توجد دراسات بحثت في تأثير درجة الوضوح العالي للصورة أو التـأثير المنخفض للصورة على الانتباه أو التخيلات و الانعكاس عن التخيلات مـن خـلال شاشات التلفاز وشاشة الأفلام (Mcllwrath,et.al ١٩٩١).

التلفاز والقراءة:

إن العلاقة بين التلفاز و القراءة هي علاقة سلبية، حيث أثبتت الدراسـات أن القراءة أفضل من التلفاز، لأن القراءة تدرب الفرد على التركيز بينما لا يتيح التلفاز الفرصة على التركيز، كما أن مشاهدته محدودة والقراءة عملية ثنائية الاتجاه حيـث أن القارئ يستطيع أن يكتب، أما المشاهدة التلفازية محدودة الاتجـاه، لان المـشاهد لايستطيع خلق حدود تلفزيونية، بمعنى أنه لا يستطيع القيـام بـأي شـيء سـوى المشاهدة. كما أن القراءة تنمي الخيال بينما التلفاز يأسر الخيال لكنة لا يحرره أمـا الكتاب الجيد فأنة ينبه الذهن ويحرره في الوقت ذاته (وين، ١٩٩٩).

التلفاز واللعب:

لابد من الإشارة هنا إلى أن التلفاز قد استحوذ بوضوح على الأنشطة الأخرى وخصوصا اللعب، إذ تشير الدراسات إلى أن أطفال ما قبل التلفاز كـانوا يلعبـون لفترات أطول، وكانوا يميلون إلى الجدية في اللعب؛ بينما نلاحظ أن جيـل التلفـاز يلعبون بسلبية وسرعان ما يفقدون الاهتمام بما يلعبون به، وذكر آخرون أنهـم ذوو اتجاهات تفتقر إلى التسلية ولا يريدون التقدم واكتشاف الأمور بأنفسهم على عكـس جيل ما قبل التلفاز. ففي الوقت الذي ينمي فيه اللعب الطاقات والقـدرات الإبداعيـة لدى الأفراد نجد أن التلفاز يجعل منهم أكثر سلبية وخمولا؛فهم مجرد متلقـين لمـا يعرض من برامج وهذا بالتالي، يقلل من فرص التفكير وإثارة العمليـات المعرفيـة لديهم (وين،١٩٩٩).

المشكلات الناتجة عن مشاهدة التلفاز

هناك العديد من المشكلات الناتجة عن ظاهرة مشاهدة التلفاز لفترة طويلة ومن أهم هذه المشكلات ما يلي:

١- المشكلات الصحية:

يسبب الإدمان على مشاهدة التلفاز في اضطراب في النوم والإرهاق، لأن المشاهد بحاجة إلى الاستمرار في مشاهدة التلفاز ولفترات طويلة. كما أن الجلوس أمام الشاشة يؤدي إلى الإصابة بأمراض؛ مثل الغلوكوما وهو عبارة عن مرض سببه الجلوس أمام الشاشة لفترات طويلة، ينجم عنه تلف في العصب البصري و ظهور بقع عمياء أو ضعف في الإبصار يمكن أن يحرم الناس من إبصارهم (خوري، ٢٠٠٥).

كما أن للتلفاز تأثيراً على نمو دماغ الأطفال كتخفيف حفز الدماغ الأيسر المسؤول عن نظام اللغة والقراءة والتفكير؛ كما أنه يقلل الأهلية الذهنية وقوة الانتباه عبر خفض مستوى التواصل بين نصفي الدماغ،و أخيراً انه يتسبب في أعاقة نمو النظام الضابط للانتباه والتنظيم والدوافع السلوكية (أماني، ٢٠٠٦).

٢- المشكلات الأسرية:

إن انشغال الأطفال في مشاهدة التلفاز يؤدي إلى اضطراب حياة الأسرة والبعد عن الأجواء الأسرية، وإهمال الواجبات البيتيه. ويؤكد جرين (Green) في هذا الصدد أن استهلاك الأطفال لبرامج التلفاز يقلل من دور تدخل الآباء في مستوى التأثير في الأطفال ويقلل من فرص التفاعل واللعب معهم، الأمر الذي يخلق فجوة في العلاقات الأسرية (وطفة، ١٩٩٧).

٣ – المشكلات الاجتماعية:

تؤثر مشاهدة التلفاز لفترة طويلة في السلوك الاجتماعي لدى الأطفال ويتمثل ذلك في تعلم البلادة واللامبالاة وعدم الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين والبعد عنهم كذلك ميل الأطفال إلى العدوان والعنف والانحراف بسبب تقليدهم لما يشاهدونه على شاشة التلفاز، كما أنها تبعدهم عن الأسرة والأصدقاء وهذا يقلل من اكتساب الطفل الخبرات والمعارف الجديدة (Edith,١٩٧٥).

ففي دراسة (أماني، ٢٠٠٦) وجد أن مشاهدة التلفاز لفترات طويلة تؤدي إلى سلوكيات سلبية أبرزها الأنانية وعدم التعاون مع الآخرين وعدم الإحساس بمشاعرهم لا بل السخرية منهم إلى جانب التقليد الأعمى لسلوكيات الآخرين.

٤ – المشكلات الدراسية (الأكاديمية)

هناك علاقة بين مشاهدة التلفاز والتحصيل الدراسي، فكلما زادت ساعات مشاهدة التلفاز انخفض التحصيل الدراسي؛ ذلك لأنه شديد الفعالية في جذب انتباه الأطفال وتعطيلهم عن متابعة الدراسة. لقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن مشاهدة الأطفال للتلفزيون أظهرت أن حجم الوقت الذي يقضيه الأطفال في مشاهدة التلفاز كبير ويبلغ في المتوسط (٢٨) ساعة أسبوعياً، وهذا يؤثر في قدراتهم الأكاديمية والتحصيلية (Adler,Gerald&Lesser,١٩٨٠).

٥- المشكلات النفسية:

إن مشاهدة بعض البرامج التلفازية قد يؤدي إلى نشؤ بذور الخوف والقلق في نفوس الأطفال ولاسيما عند مشاهدة أفلام مرعبة كأفلام غرندايزر، وغزو الفضاء، ورجال الفضاء والقصص التي تدور أحداثها حول الجن والشياطين والخيال، إذ أن مثل هذه البرامج توقع الفزع والخوف في نفوسهم إلى جانب أنها لا تحمل قيمًا أو فائدة علمية وينعكس أثرها السلبي في أمن الطفل وثقته بنفسه(وطفة، ٢٠٠٠).

علاج الإدمان على مشاهدة التلفاز:

يشير الأدب النظري إلى وجود عدد من الاستراتيجيات التي يمكن اللجوء إليها للتقليل من ظاهرة الإدمان على مشاهدة التلفاز، وتتجسد هذه الاستراتيجيات في عدد من الإجراءات وهي على النحو التالي:

١- الفعل العكسي: فإذا اعتاد المشاهد على مشاهدة التلفاز طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم العطلة الأسبوعية.أو الانشغال في مهمة أخرى.

٢- إيجاد موانع خارجية: نطلب من المشاهد ضبط ساعة منبه قبل بداية مشاهدة التلفاز بحيث ينوي مشاهدة التلفاز ساعة واحدة قبل القيام بالواجبات المدرسية حتى لا يندمج في المشاهدة.

٣- تحديد وقت المشاهدة: وفيها نطلب من المشاهد تقليل وتنظيم ساعات المشاهدة تدريجيا بحيث إذا كان مثلا يشاهد التلفاز لمدة (٤٠) ساعة أسبوعيا نطلب منه التقليل إلى (٣٠) ثم إلى (٢٠) .... وهكذا، وتنظيم تلك الساعات على أيام الأسبوع بحيث تقتصر المشاهدة. في ساعات محددة من اليوم وحسب الجدول المحدد.

٤- إعداد بطاقات من اجل التذكير: نطلب من المشاهد إعداد بطاقات يكتب عليها خمسا من أهم المشكلات الناجمة عن الإسراف في مشاهدة التلفاز كإهماله لأسرته والتقصير في عمله، ويضعها في جيبه بحيث يخرجها من جيبه ليذكر نفسه بالمشكلات التي تترتب بالاندماج.

٥- تنظيم الوقت: نطلب من المشاهد أن يفكر في الأنشطة التي كان يمارسها قبل اندماجه في مشاهدة التلفاز لكي يتذكر ماذا نسي نتيجة لانغماسه بالمشاهدة مثل قراءة القران، ممارسة الألعاب الرياضية ، والقيام بزيارات اجتماعية و نطلب من المشاهد أن يعاود ممارسة هذه النشاطات بحيث يحس بطعم الحياة الحقيقية.

٦- الانضمام إلى مجموعات التأييد: نطلب من المشاهد زيادة رقعة حياته الاجتماعية بالمشاركة في الكشافة أو النوادي الرياضية أو أية أنشطة اجتماعية أخرى(وين،١٩٩٩).

٢,٢ الدراسات السابقة:

إن مراجعة الأدب السابق المتعلق بالإدمان على مشاهدة التلفاز يظهر أن الدراسات التي بحثت في أثر البرامج الإرشادية في خفض الإدمان على مشاهدة التلفاز قليلة جدا ، ولكن بالمقابل يشير الأدب النظري إلى تعدد الدراسات التي تناولت أثر البرامج الإرشادية في علاج المشكلات النفسية والسلوكية والأكاديمية وتظهر نتائجها فعالية مثل هذه البرامج، ونظرا لقلة الدراسات ذات العلاقة المباشرة، فسوف يتم التعرض هنا إلى مجموعتين من الدراسات تتمثل المجموعة الأولى في الدراسات التي تقصت أثر البرامج الإرشادية في مجال المشكلات النفسية، في حين

تتمثل المجموعة الثانية في الدراسات التي تعرضت إلى الآثار المترتبة على مشاهدة التلفاز.

١,٢,٢ أولا: الدراسات التي تناولت أثر البرامج الإرشادية المختلفة والتوجيه في مجال المشكلات النفسية.

بسبب عدم وجود دراسات تناولت أثر برنامج إرشادي في تعديل سلوك مشاهدة التلفاز وبعد الاطلاع على الأدب السابق لاحظ الباحث أن مشاهدة التلفاز تودي إلى خفض مشاعر العزلة و إلى ضعف في مفهوم الذات ووجود وقت فراغ والشعور بالوحدة وعدم الإحساس بالآخرين، سوف يستعرض الباحث بعض الدراسات التي تناولت فعالية البرامج الإرشادية في معالجة مثل هذه المشكلات، ومنها:

الدراسة التي قام بها لينك (Link,١٩٩٠) والتي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي جمعي سلوكي- معرفي لخفض مشاعر العزلة وأجريت على مجموعتين أحداهما ضابطة وأخرى تجريبية تلقت البرنامج الإرشادي، وقد أظهرت النتائج انخفاض مشاعر العزلة لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لتعرضها إلى البرنامج الإرشادي يعتمد على المبادئ والمفاهيم المعرفي والسلوكي.

وفي دراسة أخرى قامت بها (إيناس، ١٩٩٣) وهدفت إلى بناء برنامج إرشادي للتدرب على مهارة تنظيم الوقت واستقصاء فعاليته في تحسين مهارة تنظيم الوقت. تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبة من طالبات الأول ثانوي ويشكلن ما نسبته (٣٠%) من مجتمع الدراسة والحاصلات على أدنى درجات على اختبار تنظيم الوقت القبلي. قسمت العينة عشوائيا إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية بواقع (١٨) في كل مجموعة.خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج إرشادي لتنظيم الوقت في حين لم تخضع المجموعة الضابطة لمثل هذا البرنامج. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، حيث ازدادت مهارات أفراد المجموعة التجريبية على تنظيم الوقت مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى فعالية البرنامج.

وفي دراسة أخرى قامت بها (زهران، ١٩٩٩) هدفت إلـــى التعــرف علـــى عناصر الشعور بالوحدة النفسية والاجتماعية المرتبطة بها وتصميم برنامج إرشادي لخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقــات واختبــار فاعليتــه تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة في الصف الأول والثاني الثانوي في مرحلة المراهقة من سن (١٤ –١٧) سنة ثم اختارت الباحثة منها عــشوائيا (٢٠) طالبــة ممن يشعرن بدرجة عالية بالوحدة النفسية قسمت عشوائياً (١٠) مجموعة ضابطة و (١٠) مجموعة تجريبية، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق بين أفراد المجموعــة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج ولصالح القياس ألبعدي لدرجات البنود الفرعية المكونة لقياس الوحدة النفسي، على المقياس المستخدم قبــل تطبيــق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس القبلي وكذلك وجود فروق بين درجات الأفراد في المجموعة التجريبية لدرجات البنود الفرعية الأربــع المكونــة لمقيــاس الإحساس بالوحدة النفسية على المقياس المستخدم بعد تطبيق البرنامج والمتابعة. مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة.

هدفت الدراسة التي قام بها (النفيثان، ٢٠٠٠) إلى بنــاء برنــامج إرشــادي جمعي،مبني وفق أسس علمية مستمدة من الإسلام، متماشي وفق المبادئ النفسية في الإرشاد الجمعي.تهدف الدراسة في التعرف على تأثير البرنامج في تعــديل مفهــوم الذات في تطوير مفهوم الذات الايجابية لدى المتأخرين دراسيا و علاقته بالتحــصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا تتراوح أعماره (١٢–١٥) سنه من المتأخرين دراسيا، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مفهــوم الــذات ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مفهوم الذات فــي القيــاس البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعــة التجريبيــة. أي أن هناك فعالية للبرنامج الإرشادي في تطوير مفهــوم الــذات ولــصالح المجموعــة الإرشادية .

أما دراسة مارقولين (Margolin, ٢٠٠١) التي أجريت في شيكاغو علـــى عينة من الشباب المنعزلين اجتماعيا، بهدف مساعدتهم وتزويدهم بمنبهات اجتماعية

وزيادة تفاعلهم مع زملائهم في الدراسة، واشتملت العينة على (٢٧) طالباً، وقد أشارت النتائج إلى أن هؤلاء كانوا يفتقرون إلى الدعم العائلي والاجتماعي وتنتابهم مشاعر العزلة. لذلك تم إخضاعهم لبرنامج إرشادي تدريبي على المهارات والأنشطة الاجتماعية والمدرسية مع زملائهم.وأظهرت النتائج فاعليته في تنمية ممارسة المهارات الاجتماعية وزيادة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

أما الدراسة التي قامت بها (المزاهرة، ٢٠٠٢) وكان الهدف منها فحص أثر برنامج إرشادي للتدرب على المهارات الاجتماعية.مستندا على العلاج العقلي الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) مراهقا من عمر(١٢-١٣) عاما، تم توزيع أفراد الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين من حيث العدد تجريبية وضابطة بلغ عدد أفراد كل منها (٣٠) فرداً، أشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي الجمعي في خفض سلوك العزلة وزيادة السلوك الاجتماعي لدى المراهقات اللواتي تلقين البرنامج الإرشادي .كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لتفاعل العمر مع البرنامج الإرشادي في خفض مستوى العزلة والسلوك الاجتماعي.

من خلال ما تم عرضة من دراسات التي تناولت البرامج الإرشادية نلاحظ أن النتائج أشارت إلى فعالية البرامج الإرشادية في تنمية المهارات الاجتماعية وعلاج الاضطرابات والانفعالات النفسية وفي خفض التوتر وتنمي مهارات الأفراد على تنظيم الوقت.

٢,٢,٢ ثانياً: الدراسات التي تناولت مشاهدة التلفاز بشكل عام

تعددت الدراسات التي تناولت الآثار المترتبة على مشاهدة التلفاز ففي دراسة قام بها (ارشيد، ١٩٩٥) هدفت إلى معرفة العلاقة بين مشاهده التلفاز و التحصيل المدرسي لطلبة الصف العاشر. تكونت عينت الدراسة من (٨٠٠) طالباً و طالبة، بنسبة (٢٠%) من المجتمع الأصلي البالغ (٤٠١٠)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلاله إحصائية في التحصيل المدرسي تعزى لمدة مشاهدة التلفاز لصالح الفئة التي تشاهد التلفاز مده قصيرة - ومتوسطة؛ كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى نوعية البرامج المشاهدة لصالح الفئة التي

تشاهد البرامج الثقافية، أما في ما يتعلق بالجنس ومدة ألمشاهده، فقد أشـــارت إلـــى وجود فروق ذات دلالة في التحصيل لصالح الإناث وفي ما يخص ساعات ألمشاهده الطويلة، فقد أشارت النتائج إلى أن الذكور غالبا ما يقعون في فئة ألمشاهده الطويلة. و في ما يخص الجنس و نوعية البرامج، فقد أظهرت الدراسة فروقـــا ذات دلالـــة إحصائية في تحصيل الإناث في مشاهدة البرامج الثقافية فقط.

وأظهرت دراسة براود (Brawd,١٩٩٥) والتي هدفت إلى معرفة العوامـــل المؤثرة في تحصيل الطلبة على الاختبارات التي أجريت بإشراف دائـــرة التربيـــة والتعليم في ولاية ماساشوتس على طلبة الصفوف الرابع والثـــامن والعاشـــر فـــي (٣٠٢) مدرسة أساسية . أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين مـــشاهدة الطلبـــة للتلفزيون مدة طويلة وتقدمهم الدراسي كما النتائج الدراسة إلى أن معـــدل مـــشاهدة طلبة هذه الصفوف يزيد عن أربع ساعات يوميا.

وقام (عويدات وبدران، ١٩٩٦) بدراسة هدفت إلى معرفـــة أثـــار عـــادات المشاهدة التلفازية ومدتها (طويلة جدا ،طويلة، متوسطة، قصيرة) على تحصيل طلبة الصفوف الرابع والخامس والسادس. تكونت عينة الدراسة من (١٧١٠) من الذكور ومن الإناث، أشارت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التحـــصيل بين طلبة الصفوف الثلاثة مجتمعة تعزى لساعات ألمشاهده ولصالح الفئـــة التـــي تشاهد فترة قصيرة. كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين التحصيل تعزى لصالح الفئة التي تشاهد التلفاز مده قصيرة، في كل من الصفوف الرابع والخامس و السادس والطبقة المحرومة، وأبناء الطبقة الدنيا ومن بين النتائج عدم وجود فـــروق ذات دلالة إحصائيا في التحصيل بين أبناء الطبقة المتوسطة وبين أبناء الطبقة العليا تعزى لساعات ألمشاهده. ومثل هذه النتائج تتفق نوعا ما مع نتائج دراســـة أرشـــيد (١٩٩٥).

وأجرى كيفين (Keven) في دراسة (الشماس، ٢٠٠٥) دراسة هـــدفت إلـــى قياس مدى تأثير التلفاز ببرامجه ومواده المتنوعة في أداء المطالعة عنـــد الـــشباب بلغت عينة الدراسة (٥٥) فردا منهم (٢٦) طالبا و(٢٩) طالبة؛ توصلت النتائج إلى (٨٦،٩%) من أفراد البحث أجابوا أن التلفاز يؤثر على المطالعـــة بحيـــث تـــزداد

ساعات المشاهدة على حساب المطالعة، وان نسبة المشاهدة كانت اكبر عند الذكور منها عند الإناث، وظهر من النتائج كذلك أن نسبة من يوفقون بين المطالعة والمشاهدة قد بلغت(١٣،١٤ %) فقط من أفراد العينة.

كما هدفت دراسة ماك لوريث (Mcllwraith ,١٩٩٨) إلى التعرف على تتبع خصائص الناس اللذين وصفوا أنفسهم كمدمنين على التلفاز في الدراسة التي قام بها ماك لوريث (١٩٩٠) وبلغت هذه العينة (٢٣٧) بالغا من الذكور والإناث.وخلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن عبارة "أنا مدمن على التلفاز" ترتبط بالإبعاد الشخصية للفرد .كما أشارت النتائج إلى أن الناس الذين يدعون أنفسهم مدمنين على التلفاز كانوا أكثر خطا في تسجيل استخدام التلفاز لملء أوقات فراغهم. كما أظهرت نتائج الدراسة فروقا بين مدمني التلفاز والمشاهدين الآخرين، ووجد أن الأشخاص الذين وصفوا أنفسهم مدمنين لم يعطوا آراء سلبية عن التلفاز ولم يتفقوا مع الرأي الذي يقول يجب أن لا نسمح للأطفال بمشاهدة التلفاز. وكان من نتائج الدراسة كذلك وجود علاقة بين الإدمان وضغوط الحياة الخارجية مثل الدخل الأسري وعدد الأفراد والتحصيل الدراسي.وهكذا فان (١٠,١%) من العينة اعتبروا أنفسهم مدمنين على التلفاز وهذا اقل بقليل من معدل ١٢،٥ من نتيجة الدراسة التي أجراها ماك لوريث على طلاب الجامعة عام (١٩٩٠).

وفي دراسة قام بها (الزيات، ٢٠٠٢) هدفت التعرف إلى التأثير السلبي للتلفزيون على الأطفال من ناحية النمو العقلي والمعرفي والجسماني،أشارت النتائج إلى أن معدل حرق الجسم للسعرات الحرارية أو الهضم وتمثيل الجسم للمواد الغذائية يقل في المتوسط بمقدار (١٤%) عند مشاهدة التلفاز عن هذا المعدل عند النوم. وأوضح أن معدل نمو المهارات اليدوية والحركية وعضلات الذراعين والساقين عند الأطفال الذين يشاهدون التلفاز أكثر من (٣) ساعات يوميا يقل بفارق نمائي منتظم مقداره عام ونصف عن أقرانهم الذين يشاهدون الجهاز ساعة واحدة يوميا، وظهر أن الأطفال الفئة الأولى أنهم يخسرون الكثير من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية، وتبعا لذلك يقل معدل حرق السعرات الحرارية أثناء المشاهدة وأثناء النوم لديهم مما يؤدي إلى إصابتهم بالسمنة، وأضاف البحث أن المشاهدة

المكثفة للتلفزيون تؤثر تأثيراً سلبياً على القوى والوظائف العقلية التي تقف خلف التخيل والابتكار بصورة عامة والطلاقة الفكرية، كما توثر على مستوى الوعي عند الأطفال وتكسبهم أنماطا من السلبية واللامبالاة، كما أن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز لفترات طويلة يفقدون الإحساس بالزمن وعدم الحاجة أو الرغبة في ممارسة أية أنشطة عقلية أو حركية مما يساعد على نمو الإحساس بالبلادة والبطء الأستجابي والانفعالي.

في دراسة أخرى قام بها جونسن(Johonson, ٢٠٠٢) وكان الهدف منها التعرف على أثر مشاهدة التلفاز لفترت طويلة على لسلوك العدواني في سن الرشد، تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) شخص وتمت متابعتهم على مدى (١٨) عام، وتم تقسيم إفراد عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات حسب ساعات مشاهدة التلفاز، من اقل ساعة إلى مابين ساعة وثلاث ساعات. أكثر من ثلاث ساعات يومياً، توصلت الدراسة إلى أن (٥,٧%)من الشبان الذين يمضون اقل من ساعة في مشاهدة التلفاز يرتكبون أعمال عنف عند سن الرشد مقابل (٢٢,٥%) للمجموعة الثانية و٢٨,٨ % للمجموعة الثالثة؛ أي من يشاهدون التلفاز أكثر من ثلاث ساعات يوميا .كما أوصت الدراسة ضرورة متابعة الأهل لبرامج التلفاز وعدم السماح للأطفال بالمشاهدة أكثر من ساعة يوميا،وأشارت النتائج أيضا إلى إن ٧٥% من عينة الدراسة يشاهدون التلفاز دون رقابة الأسرة الذين يلعبون دورا في تخفيف مشاهدة برامج العنف.

كما قام (صوالحة، ٢٠٠٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى مشاهدة أطفال الصفوف الأولى من المرحلة الأساسية في الأردن لبرامج التلفاز وأثر كل من الجنس وصفة المدرسي على معدلات ساعات مشاهدة التلفاز وعلاقة ذلك بتحصيلهم المدرسي ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٥٧) طالبا وطالبة منهم (١٣٦٢) من الذكور و(٨٦٣) من الإناث ممن تراوحت أعمارهم ما بين (٦- ١٢) سنة، أشارت النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية لعدد ساعات مشاهدة التلفاز يزداد مع زيادة مستوى الصف الدراسي ويرجع السبب إلى إن التلفاز وسيلة جذب كما إن هناك علاقة سلبية وذات دلالة إحصائية بين معدل مشاهدة التلفاز والتحصيل الدراسي لدى أفراد العينة.ولم توجد فروق تعزى إلى الجنس.

أما(سعيد، ٢٠٠٣) فقد أجرى دراسة هدفت التعرف إلى أثر مشاهدة التلفــاز على التحصيل الدراسي لطلبة الصف التاسع.تكونت عينة الدراسة من (٢١٨٢) من المدارس العامة منهم (١٠٩٨) طالباً (١٠٨٤) طالبة (٤٤٠) فرداً مــن المــدارس الخاصة (٢٥١) طالباً (١٨٩) طالبة ،وقد أشارت النتائج إلى أن متوســط مــشاهدة الأطفال بعد المدرسة كان (٢,٢٥) ساعة يوميا ويزداد في العطل إلى (٣,٣٠)، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشاهدة التلفــاز تعزى إلى الجنس. في حين ظهر أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في متوسطات في التحصيل تعزى إلى (عدد) ساعات المشاهدة للتلفزيون ولصالح الفئة التي تشاهده مدة قصيرة.كما أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عنــد مــستوى الدلالــة فــي متوسطات التحصيل الدراسي لأفراد العينة حسب وقت مشاهدة التلفاز وكان لصالح الفئة التي تشاهد التلفاز ساعات خلال المساء.

وفي دراسة أخرى قام بها جاري (Gary, ٢٠٠٤) هدفت التعرف إلى العلاقة بين الإدمان التلفازي والرغبة الاجتماعية والجنس، تكونت عينة الدراسة من (٣٤٦) شخص تراوحت أعمارهم (١٦ – ٨٦) سنة، أشارت النتائج إلى أن عشرين فقــرة من فقرات معدل الإدمان على التلفاز ارتبطت بشكل ايجــابي مــع أداة (CAGE) ليونغ وروز(Ewing;Rouse's, ١٩٧٩) كما ارتبطت بشكل ايجــابي ســلبي مــع مقياس الرغبة الاجتماعية.الذي يوضح أنه لا توجد علاقة بين الإدمان على التلفــاز والعمر، أو بين الإدمان والتعليم. وظهر من النتائج فالذكور سجلوا درجات أعلى من الإناث على مقياس الإدمان على التلفاز وكذلك مقياس (CAGE)، كمــا وجــد أن الارتباط الجزئي بين الإدمان على التلفاز ومقياس (CAGE) والسيطرة على الجنس والرغبة الاجتماعية كانت موجبة وقوية.

هدفت الدراسة التي قام (الشماس، ٢٠٠٥) إلى الكشف عن عادات مــشاهدة الشباب للفضائيات الأجنبية وجوانب تأثيرها الثقافية والاجتماعية على عينــة بلغــت (١١٦) طالبا وطالبة من طلاب جامعة دمشق، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن نسبة كبيرة من الشباب يشاهدون برامج الفضائيات الأجنبية مابين (٢- ٤) ساعات يومياً، وان مثل هذه المشاهدة تعمل على إعاقة دراستهم وتمنعهم من ممارسة العديــد مــن

النشاطات، وظهر من النتائج كذلك الذكور يتأثرون بالتلفاز بشكل أكبر من الإناث. وأن شباب المدينة هم أكثر تأثراً بذلك من شباب الريف.

من خلال ما تم عرضة من دراسات سابقة مختلفة في مجال البرامج الإرشادية والدراسات التي تناولت التلفاز نلاحظ أن هذه الدراسات قد ركزت على أثر التلفاز على التحصيل الدراسي، وبعضها بحث أثر طول المشاهدة على التحصيل المدرسي، ومن ناحية أخرى، فان هناك دراسات تناولت تأثير طول مشاهدة برامج التلفاز على سلوك العدواني عند الأطفال،كما أن بعض الدراسات تناول أثر عادات المشاهدة التلفاز وأثرها على حل الواجبات البيتية، وفي حدود علم الباحث، وحسب موضوع الدراسة فإن الدراسات العربية لم تتناول أثر أي برنامج إرشادي لخفض ساعات مشاهدة التلفاز، كما تم الإشارة إلية سابقاً، كذلك الأمر بالنسبة للدراسات الأجنبية التي استطاع الباحث الحصول عليها لم تتناول أثر البرامج الإرشادية، نستنتج من ذلك من أن الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة بأنها سوف تدرس فعالية برنامج إرشادي قائم على تعديل سلوك مشاهدة التلفاز عند أطفال الصفين الخامس والسادس الأساسيين.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

١,٣ مجتمع الدراسة:

تألف مجتمع الدراسة من جميع طلاب الخامس والسادس الأساسيين الــذكور في مدارس لــواء المــزار الجنــوبي، والبــالغ عــددهم (١٣٥٠) طالبــاً، للعــام (٢٠٠٦ / ٢٠٠٧).

٢,٣ عينة الدراسة:

بعد حصر مدارس الذكور التي تشمل على الصفين الخامس والسادس التــابعين لمديرية تربية لواء المزار الجنوبي كون الباحث يعمــل فيهــا ولــضمان ســهولة الإجراءات العملية والإدارية مما سهل إجراءات الدراسة، تم اختيــار إحــدى هــذه المدارس عشوائيا .ثم تم اختيار أربع شعب صفية عشوائيا من هذه المدرسة بواقــع شعبتين من طلاب الصف الخامس وشعبتين من طلاب الصف السادس، وتم توزيع أفراد المجموعة إلى مجموعتين:

١- **المجموعة التجريبية:** وتكونت من (٣٢) طالب خــضعوا جمــيعهم للبرنــامج الإرشادي الجمعي.وبواقع شعبة من الصف الخامس وشعبة من الصف السادس.
٢- **المجموعة الضابطة:** تكونت المجموعة الضابطة من (٣٢) طالبا لم تخضع هذه المجموعة للبرنامج الإرشادي كما هو موضح في الجدول رقم (١).

جدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة حسب المجموعة

المجموعة	عدد المشاركين
المجموعة التجريبية G١	٣٢
المجموعة الضابطة G٢	٣٢
المجموع	٦٤

٣,٣ أداة الدراسة:

قام الباحث في هذه الدراسة بتطوير مقياس لمشاهدة التلفاز حيث أتبع الخطوات التالية:

قام الباحث بدراسة الأدب النظري السابق المتعلق بالدراسات والأبحاث التي تناولت أثر التلفاز على الأطفال، وتم الاستعانة بها في بناء فقرات المقياس وإخراجه بصورته الأولية حيث تكون المقياس من (٢٥) فقرة ملحق (أ) ويقابل كل فقرة خمس مستويات حسب تدريج ليكرت. رتبت المستويات وفقا لتكرار السلوك برجة كبيرة وانتهاء بعدم وجود السلوك وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) ويقابل الدرجات(٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب.

صدق الأداة (Validity):

للتحقق من صدق الأداة تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحية الفقرات في قياسها للخاصية المراد الكشف عنها؛ حيث تم عرض المقياس بصورته الأولية على (١٥) محكماً من ذوي الخبرة والاختصاص في كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة وجامعة اليرموك (تخصص إرشاد نفسي وتربوي، قياس وتقويم، علم نفس تربوي، والتربية الخاصة) وطلب من المحكمين إبداء رأيهم حول كل فقرة من فقرات المقياس من حيث علاقتها بموضوع الدراسة، ووضوحها اللغوي، وسهولة فهمها، كما هو وارد في الملحق (أ).

تم تعديل بعض فقرات المقياس وفق ملاحظات المحكمين على فقرات المقياس، وعلى ضوئها تم استبقاء الفقرات التي أجمع (٨٠%) من المحكمين أو أكثر على ملاءمتها فيما عدلت الفقرات التي أجمع (٢٠%) من المحكمين على ضرورة إعادة صياغتها أو تعديلها أو حذفها.وفي ضوء ذلك حذفت (٥) فقرات وأصبح المقياس يتكون من (٢٠) فقرة ملحق (ب).

ثبات الأداة:

وللتحقق من ثبات الأداة تم حساب معامل الثبات بطريقتين:

الأولى: تم حساب ثبات الأداة عن طريق استخدام معادلة الاتساق الداخلي معادلة كرونباخ ألفا وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (٦٠) من خارج عينة الدراسة وبلغ معامل الاتساق الداخلي (٠،٧٨%)

الثانية: تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار(Test-Retest) على عينة استطلاعية بلغت (٦٠) طالبا من خارج عينة الدراسة وبفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الارتباط (٠،٨٠%).وبذلك اعتبر المقياس سيكومترياً لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس:

تكونت الأداة من (٢٠) فقرة تتطلب الإجابة على فقرات الاختبار من ضمن خمس بدائل حسب تدريج ليكرت رتبت وفقا لشدة السلوك، إذ أن الدرجة (٥) تعبر عن وجود السلوك بدرجة كبيرة في حين تعبر الدرجة (١) عن عدم وجود السلوك وبذلك يتراوح مدى الدرجات التي يمكن أن يحصل عليها المفحوص ما بين (٢٠ – ١٠٠) بوسط افتراضي مقداره (٦٠). كما تضمنت الأداة على فقرتين سلبيتين هما الفقرة (السادسة) والفقرة (العاشرة) حيث عملت بطريقة عكسية. واعتبر الباحث المتوسط الافتراضي (٦٠) علامة القطع كونها تشير إلى درجة متوسطة من مشاهدة التلفاز.

٣,٤ الإجراءات:

بعد تحديد المدرسة والشعب فيها تم اختيار أربع شعب بالطريقة العشوائية شعبتين من الصف الخامس وشعبتين من الصف السادس، حيث تم اختيار شعبتين كمجموعة تجريبية إحداهما من الصف الخامس والثانية من الصف السادس، ثم قام الباحث بالتعاون مع المرشد في تلك المدرسة بتطبيق مقياس مشاهدة التلفاز على المجموعتين كاختبار قبلي وتم رصد الدرجات. ثم قام الباحث بمساعدة المرشد بتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.في حين لم تتعرض المجموعة

الضابطة إلى البرنامج الإرشادي. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تـم تطبيق أداة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة (اختبار بعـدي)، وتـم رصد درجات الطلاب.

٢- البرنامج الإرشادي:

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي مستمد مـن مفـاهيم ومبـادئ النظرية السلوكية المعرفية، تكون البرنامج من تسعة جلسات إرشادية مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة وبمعدل جلستين في الأسبوع الواحد اعتبارا من (٧ / ٣ / ٢٠٠٧) لغاية (٤ / ٤ / ٢٠٠٧) ملحق رمز(ج)

لقد تم تقييم البرنامج الإرشادي فـي ضـوء نمـوذج بـوردرز و سـاندر (Borders & Sander,١٩٩٢) في بناء البرامج الإرشادية وفق الخطوات الآتية:

١- صياغة الأهداف الإرشادية.

٢- تحديد الأولويات والحاجات الإرشادية.

٣- تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي(الحاجات ، المشكلة المرتبطة بالموضوع ،الأهداف العامة ، استراتيجيات الإرشاد).

٤- تحديد الأساليب والنشاطات التي يقوم البرنامج عليها.

٥- تحديد الأشخاص المنفذين للنشاطات الإرشادية المتضمنة في البرنـامج الإرشادي.

٦- تقيم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي.

استخدم الباحث خلالها المهارات الإرشادية التالية:

١- أسلوب الحوار والمناقشة.

٢- التعزيز.

٣- السايكودراما.

٤-التغذية الراجعة.

٥- المجموعات.

٦- الواجبات البيتيه.

صدق البرنامج:

للتحقق من صدق البرنامج الإرشادي تم عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة، ومجموعة من المرشدين التربويين في لواء المزار الجنوبي، حيث تم الأخذ بملاحظاتهم واقتراحاتهم وأدرجت ضمن البرنامج ومنها ما يتعلق بتحديد محتوى كل جلسة والفترة الزمنية لكل جلسة والهدف منها واقتراح بعض الأنشطة، وتم عرض محتوى الجلسات كما هو موضح في الأتي:

الجلسة الأولى :

اعتبرت هذه الجلسة بنائية هدفت إلى:

١- التعارف بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية

٢- التعرف على مفهوم البرنامج الإرشادي المخصص لهم والهدف منه.

٣- التعارف على موعد ومكان الجلسات الإرشادية الأخرى، والتأكيد على احترام المواعيد ورأي الآخرين والقيام بالواجبات البيتية، والتأكيد على قوانين المجموعة الإرشادية واحترام الآخرين.

٤- الحديث عن سلوكيات الإنسان وتوضيح وجود سلوك متعلم يمكن تعديله و يمكن تقويم السلوك غير ألتكيفي.

٥- التعرف على توقعات المجموعة الإرشادية.

قام المرشد بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية، وعرف بنفسه أمام المجوعة وتحدث المرشد عن الإرشاد بشكل مختصر وبسيط ، وتم وضع مجموعة من القواعد والإجراءات الخاصة بالبرنامج الإرشادي بالتعاون مع أعضاء المجموعة اتفق مع المجموعة على مكان وزمان الجلسات القادمة.

ثم وزع أفرادها إلى مجموعات، وناقش معهم التوقعات حول البرنامج الإرشادي. و قام المرشد بتسجيل انطباعهم وتوقعاتهم حول البرنامج الإرشادي. وطلب من الأفراد الالتزام بذلك .وقام المرشد بإعطائهم واجباً منزلياً تمهيداً.

الواجب البيتي: ما انطباعك عن الجلسة الإرشادية.

الجلسة الثانية:

هدفت هذه الجلسة إلى التعرف إلى الأسباب التي تدفع الأفراد إلى مشاهدة التلفاز، وتصنيف البرامج إلى برامج ضارة وبرامج مفيدة. رحب المرشد بالأفراد وشكرهم على الحضور وتعرف معهم على نوعية البرامج التي يشاهدها الأفراد و تصنيفها إلى برامج مفيدة و برامج مضرة.و قام المرشد بطرح مجموعة من الأسئلة حول هذا الموضوع واستمع المرشد لآراء المجموعة. وقام بتعزيز الآراء الايجابية وتصحيح الآراء السلبية واستخدم أسلوب المناقشة و الحوار مع أعضاء المجموعة الإرشادية. ثم قام المرشد بلعب دور طالب يشاهد التلفاز بكثرة، وطلب من المجموعة التعرف على مشكلة الطالب، وقام المرشد بإعطاء واجب حول هذا الموضوع.

الواجب البيتي

اكتب آخر مشكلة واجهتك بسبب التلفاز وكيف واجهتها.

الجلسة الثالثة:

هدفت هذه الجلسة إلى التعرف على المشكلات الناتجة عن التلفاز وكيفية مواجهتها، تم الحديث عن المشكلات الناتجة عن مشاهدة التلفاز، و التعرف على الطرق التي تناسب كل فرد للتخلص من هذه المشكلة، أتاح المرشد الفرصة أمام الأعضاء للجلوس أمام التلفاز والتخيل أنهم جالسون لساعات طويلة والتحدث عن شعورهم وهم أمام شاشة التلفاز وقام المرشد بالاستماع إلى المجموعة وتقسيم المشكلات إلى مشكلات صحية واجتماعية و نفسية وتربوية.وقام المرشد بإعطاء واجب حول المشكلات الناتجة عن التلفاز.

الجلسة الرابعة:

تعتبر هذه الجلسة تكملة للجلسة السابقة، وهي عن مشكلات التلفاز.

هدفت هذه الجلسة إلى التعرف على المشكلات الناتجة عن مشاهدة التلفاز، حيث قام المرشد بالترحيب بالأعضاء، وذكرهم بموضوع الجلسة وأنهم لم يكملوا مشكلات التلفاز وسوف يكملها في هذه الجلسة، وتم الحديث عن كل مشكلة بالتفصيل وإعطاء المرشد مجموعة من القصص حول كل مشكلة كما أن الأفراد قاموا بلعب

الدور حول بعض هذه المشكلات و قام المرشد بطرح بعض الأسئلة بعد كل حوار للتعرف على آرائهم حول هذه المشكلات و كيفية التخلص منها وطرق علاجها و قام المرشد بإعطاء واجب منزلي حول هذا الموضوع.

الواجب البيتي:

اكتب ملخص لما دار في جلسة اليوم

الجلسة الخامسة:

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الدعم الاجتماعي ومصادر الحصول على الدعم الاجتماعي، قام المرشد بالترحيب بالأفراد وشكرهم على القدوم وقام بمناقشة الواجب البيتي معهم، وقام المرشد بتعريف مفهوم الدعم الاجتماعي وتعريف الأعضاء على مصادر الحصول على الدعم الاجتماعي، والبرامج المتاحة في المجتمع المحلي التي تمد الأفراد بالدعم الاجتماعي. قام المرشد بتوضيح معنى الدعم الاجتماعي وذكر بعض الأمثلة على الدعم الاجتماعي، وأضاف أن الأسرة والمدرسة تشعر الفرد بالطمأنينة والراحة. تشجيع الأفراد على الانتساب إلى اللجان الاجتماعية الموجودة داخل وخارج المدرسة .وطرح سؤالا على الأفراد عن دورهم في عملية الدعم الاجتماعي. وقام المرشد بإعطاء واجب منزلي عن مصادر الدعم الاجتماعي.

الواجب البيتي:

يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد مصادر الدعم الاجتماعي في المجتمع المحلي وفي المدرسة.

الجلسة السادسة:

هدفت هذه الجلسة إلى التعرف على نقاط القوة والضعف لدى كل فرد ووجود الدافعية لإحداث التغير، وأن يتدرب الأفراد على مهارة تنظيم الوقت.وقام المرشد بمناقشة الواجب البيتي ثم أشار إلى أن كل إنسان لدية نقاط قوة ونقاط ضعف كما أن كل إنسان قادر على تعديل نقاط الضعف لدية، يطرح المرشد بعض الأمثلة على نقاط القوة والضعف وكيف يستطيع الفرد بمساعدة الآخرين أن يحدث التغير فيها،

يوزع المرشد الأفراد إلى مجموعات ليدلوا بآرائهم في كيفية التغير بالنسبة لبرامج التلفاز.ويقوم المرشد بإعطاء واجب منزلي عن تنظيم الوقت.

الواجب البيتي

اكتب برنامج يوضح تنظيم وقتك خلال الأسبوع القادم.

(يوزع المرشد أوراق مطبوعة توضح كيفية التنظيم)

الجلسة السابعة:

هدفت هذه الجلسة إلى التعرف على أهمية الوقت وكيفية تنظيم الوقت وبرمجة النشاطات اليومية، قام المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وشكرهم على الحضور، ومهد لموضوع الجلسة وهو الحديث عن الوقت وأهميته كيفية استثماره بالشكل الصحيح وبإمكان الإفراد نقل أفكارهم إلى ورقة لتساعده على تنظيم وبرمجة يومه بحيث يستغل كل ساعة بشيء مفيد. بحيث تكون هذه الورقة بمثابة برنامج ضابط وقام المرشد بإعطاء واجب منزلي لتنظيم الوقت للأسبوع القادم.

الواجب البيتي

يطلب المرشد من الأفراد وضع خطة للأسبوع القادم .

الجلسة الثامنة:

هدفت هذه الجلسة إلى التعرف على كيفية ملء وقت الفراغ وما هي الأنشطة التي يمكن أن يمارسها كل فرد لملء وقت فراغه وقام المرشد بتطبيق بعض الأنشطة وأتاح الفرصة أمام الأفراد لتطبيق هذه الأنشطة حيث طلب المرشد من الأعضاء المشاركة في النوادي الرياضية، أو المشاركة في مسابقات حفظ القرآن في العطل الصيفية، و تم تدوين بعض من مشكلات التلفاز على بطاقة ووضعها في الجيب بحيث إذا شعر بأنه مستغرق في المشاهدة يخرجها لتذكره بسلبيات التلفاز. وقام المرشد في نهاية الجلسة بإعطائهم واجبا منزليا حول هذه الجلسة.

الواجب البيتي

يطلب المرشد من الأفراد التدرب على هذه المهارات وكتابة تقرير في الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة (الجلسة الختامية):

هدفت هذه الجلسة إلى محاولة تطبيق ما تعلمه الإفراد في الجلسات السابقة وتطبيق الاختبار البعدي على أفراد المجموعة، في الجلسة التاسعة الختامية تم تلخيص ما دار في الجلسات السابقة، وحرص المرشد على سماع وجهات نظر الأعضاء حول النجاح، أو الفشل في تقليل مشاهدة التلفاز، ثم تم التأكيد على مجموعة من الأنشطة التي تعلموها في الجلسات السابقة، وقد طلب المرشد من الأعضاء ذكر انطباعاتهم عن البرنامج الإرشادي، ومقدار الفائدة التي تحققت من البرنامج. وذكر ايجابيات وسلبيات البرنامج ، وتم تقديم الشكر والتقدير للأعضاء المشاركين. وبعد الانتهاء من الجلسة تم تطبيق الاختبار البعدي.

٥,٣ المعالجات الإحصائية:

قام الباحث في هذه الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

١- إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على اختبار مشاهدة التلفاز قبل البرنامج الإرشادي وبعدة.

٢- استخدام تحليل التغاير(ANCOVA) لإيجاد دلالة الفروق عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).على الاختبار القبلي باختلاف المجموعة.

٦,٣ تصميم الدراسة:

أستخدم المنهج التجريبي، وبعد أن قام المرشد بتطبيق الاختبار القبلي على أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، تم رصد درجات الطلاب. ثم قام المرشد بتطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية في حين لم يخضع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، وبعد انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق الاختبار البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم رصد الدرجات.ويوضح الجدول رقم (٢) ذلك:

جدول رقم (٢)

تصميم البحث في الدراسة

المجموعة	**الاختبار القبلي**	**المعالجة**	**الاختبار البعدي**
المجموعة التجريبية G١	٣٢	تطبيق البرنامج الإرشادي	٣٢
المجموعة الضابطة	٣٢	بدون معالجة	٣٢
المجموع	٦٤		٦٤

٧,٣ متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية :

١ – المتغيرات المستقلة:

البرنامج الإرشادي.

٢ – المتغيرات التابعة:

مشاهدة التلفاز

الفصل الرابع

عرض النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تعديل سلوك مشاهدة التلفاز، وذلك بمقارنة نتائج الاختبار البعدي بنتائج الاختبار القبلـــي للمجمـــوعتين، إحداهما تعرضت إلى البرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) والثانية لم تتعرض إلى البرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة). وللتأكد من عدم وجود فـــروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على الاختبـــار القبلـــي وقبـــل تطبيـــق البرنـــامج الإرشادي، تم استخدام اختبار (T- test) للمقارنة بين متوسط أفـــراد المجموعـــة التجريبية ومتوسط أفراد المجموعة الضابطة على الاختبار القبلـــي علـــى مقيـــاس مشاهدة التلفاز .وقد كان المتوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي (٧١,٢٨) بانحراف معياري (١١,٨)، في حـــين كـــان المتوســـط الحـــسابي للمجموعة الضابطة على الاختبار القبلـــي (٧٣,٠٩) وبـــانحراف معيـــاري (٧,٧). وكانت قيمة ت (.٧٢٦) وتظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوســـط المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي، وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين من حيث مشاهدة التلفاز.

١,٤ النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة:

وللإجابة عن سؤال الدراسة المتضمن التأكد من فعالية البرنامج الإرشادي تـــم إيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين على الاختبار القبلي والاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (٣).

الجدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي و البعدي.

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي	
متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
٧١,٢٨	١١,٨	٥٣,٨	١٤,١	٧٣,٠٩	٧,٧	٧٢,٧	٨,٦

يظهر من الجدول رقم (٣) أن هناك فروق ملاحظة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على القياس البعدي على مقياس مشاهدة التلفاز لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وللإجابة عن سؤال الدراسة هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في مشاهدة التلفاز لدى أفراد العينة تعزى للبرنامج الإرشادي. ولمعرفة ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مشاهدة التلفاز بعد إزالة أثر المتوسط القبلي لكل مجموعة دالة إحصائياً تم استخدام تحليل التغاير الثنائي، ويظهر الجدول رقم (٤) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التغير بين القياس القبلي والبعدي على مقياس مشاهدة التلفاز كانت دالة إحصائيا ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي وفعاليته في تقليل من ساعات مشاهدة التلفاز.

جدول رقم (٤)

نتائج تحليل التغاير بين القياس القبلي و البعدي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
المجموعة	٤٨٢٩,٥١٥	١	٤٨٢٩,٥١٥	٧٠,٣٥	*.000
الخطأ	٤١٨٧,٢٥٥	٦١	٦٨,٦٤٤		
المجموع	٢٧٠٧٢١,٠٠٠	٦٤			

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq$ ٠,٠٥)

يظهر من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالـــة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسطات المجموعة التجريبية ومتوسط المجموعة الضابطة على درجات مقياس مشاهدة التلفاز على الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبيـــة، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تقليل ساعات مشاهدة التلفاز لدى أفـــراد عينة الدراسة.

الفصل الخامس

الخاتمة والمناقشة والتوصيات

١,٥ الخاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي جمعي لتعديل سلوك مشاهدة التلفاز لدى طلاب الخامس والسادس الأساسيين في لواء المزار الجنوبي. وعن سبب اختيار هذه الفئة من الأطفال، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لوحظ أن هذه الفئة تشاهد التلفاز بشكل كبير، مقارنة مع بقية الفئات،وللإجابة عن سؤال الدراسة هل هناك فروق في الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في مشاهدة التلفاز لدى أفراد العينة تعزى للبرنامج الإرشادي، تم اختيار أربع شعب بطريقة عشوائية ثم اختيار الباحث شعبتين بطريقة عشوائية وطبق البرنامج الإرشادي بواقع تسع جلسات إرشادية تم خلالها استخدام بعض مهارات الإرشاد السلوكي المعرفي عليها، في حين لم تتعرض الشعبتين الثانيتين (المجموعة الضابطة) إلى أي معالجة، بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي تم إعادة الاختبار (الاختبار البعدي).

وللتحقق من نتائج الدراسة وفعالية البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، قام الباحث باستخدام تحليل التغاير الثنائي باعتبار المجموعة متغير مستقل والعلامة على مقياس مشاهدة التلفاز المتغير التابع والعلامة على الاختبار القبلي متغير مصاحب، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) تعزى إلى البرنامج الإرشادي،كما تم حساب المتوسطات، والانحرافات المعيارية على الاختبار البعدي.

٢,٥ المناقشة:

١,٢,٥ مناقشة نتائج سؤال الدراسة:

هل هناك فروق في الاختبار القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (α ≤٠,٠٥) في طول ساعات مشاهدة التلفاز لدى أفراد العينة تعزى للبرنامج الإرشادي.لدى طلاب الخامس والسادس الأساسيين. فقد أظهرت نتائج تحليل التغاير وجود أثر ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

لقد جاءت نتيجة هذه الدراسة متفقة مع نتائج الدراسات المتعلقة بالبرامج الإرشادية كدراسة المزاهرة (٢٠٠٢) من حيث فعالية البرامج الإرشادية في تنمية المهارات الاجتماعية وزيادة السلوك الاجتماعي وخفض العزلة.

كما أنها اتفقت والى حد قريب مع نتائج دراسة (النفيشان، ٢٠٠٠) التي أظهرت فعالية برنامج مستمد من القيم الإسلامية، في تطوير مفهوم الذات لدى المتأخرين دراسيا.كما إن هذه النتائج تتفق والى حد مع نتائج الدراسة التي قامت بها (إيناس،١٩٩٣) من حيث فعالية برنامج إرشادي في تنظيم الوقت. كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Link,١٩٩٠) حول أثر برنامج إرشادي سلوكي في خفض مشاعر العزلة لدى أفراد الدراسة.

ومن خلال ما تم عرضة من نتائج وما أظهره تحليل التغاير من تحسن في سلوك مشاهدة التلفاز لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومما قد يكون قد ساعد على نجاح البرنامج الإرشادي هو التقبل، والعلاقة الحميمة بين المرشد وأعضاء المجموعة الإرشادية والتسهيلات التي قدمت من المدرسة والدافعية والحماس عند الطلاب في العمل الجماعي، بالإضافة إلى التزام الطلاب بالحضور وأداء الواجبات البيتية،والجدية في العمل وتنوع الأنشطة في كل جلسة إرشادية وما تضمنته من معلومات تظهر مساوئ مشاهدة التلفاز لساعات طويلة وكذلك الإرشادات المتعلقة في كيفية مشاهدة التلفاز ونوعية البرامج التي يجب مشاهدتها.

نلاحظ من البرنامج الإرشادي قد حقق الهدف الذي أعد من أجلة وهو تعديل سلوك مشاهدة التلفاز لدى طلاب الخامس والسادس الأساسيين، ويمكن أن يعود ذلك إلى النشاطات وطرق تنظيم الوقت، والتعرف على المشكلات التي يسببها التلفاز.

ونلاحظ من المتوسطات الحسابية أن نسبة المشاهدة لدى هذه الفئة مرتفعة ويرجع السبب حسب اطلاع الباحث إلى عدم وجود متنفس يحل مكان التلفاز ؛فالتلفاز هو وسيلة التسلية الوحيدة في معظم البيوت في منطقة الدراسة.

وعن المرحلة العمرية التي خضعت للدراسة فإنها تمثل مرحلة الطفولة وهي مرحلة تحتاج إلى التوجيه والإرشاد من قبل الأسرة فيما يخص بمشاهد التلفاز وجميع السلوكيات. كذلك يجب توجيهها من قبل المعلمين والمربين.

٣,٥ التوصيات:

١- بناء برامج لتدرب الأسرة على كيفية تنظيم وقت الأطفال وانتقاء البرامج المفيدة لأطفال بما يحقق الاستفادة الايجابية منها و تلافي السلبيات.

٢- توجيه الأسرة لتنظيم وقت الأطفال في مشاهدة التلفاز، وتوزيعه بشكل مفيد،ومراقبة الأطفال أثناء مشاهدة الأطفال.

٣- إجراء مزيد من الدراسات والبرامج الإرشادية على أفراد من مراحل دراسية مختلفة لم تتطرق إليها الدراسات السابقة وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل الدخل ومستوى تحصيل الوالدين.

المراجع

أ- المراجع العربية:

أرشيد،محمد نور.(١٩٩٥).**العلاقة بين المشاهدة التلفزيونية والتحصيل المدرسي لطلاب الصف العاشر في محافظة الجنوب الكرك- الطفيلة**.رسالة ماجستير غير منشورة،الجامعة الأردنية،الأردن.

أماني، ولارا.(٢٠٠٦). **مواد وبرامج التلفاز في القنوات الفضائية العربية**.متوفر عبر :.www.annabaa.org

إيناس، بشار.(١٩٩٣).**أثر برنامج إرشادي جمعي تدريبي في تنظيم الوقت على مهارة تنظيم الوقت والتحصيل لدى طالبات الصف الأول ثانوي في مديرية عمان الكبرى الثانية**،رسالة ماجستير غير منشورة،عمان، الأردن.

بدران،زهور.(١٩٩٣).**أثر عادات المشاهدة التلفزيونية اليومية ومدتها على التحصيل الأكاديمي لطلبة الصفوف الرابع و الخامس والسادس من الفئات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة في الأردن**.رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية عمان.

البعلبكي ، وسام.(١٩٩٧). **تأثيرات التلفاز على الأطفال في لبنان في الصف الخامس ابتدائي**. رسالة ماجستير غير منشورة ، بيروت، لبنان.

تحسين، منصور.(٢٠٠٢). الفضائيات الأجنبية استخداماتها وتأثيراتها المحتملة على الشباب الأردني – شباب جامعة اليرموك . **دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية**، المجلد ٢٩، العدد ٢، ٢٠٠٢،صفحة٤٧٠-٤٨٤.

تركي ، مصطفى محمد.(١٩٨٤). وسائل الإعلام و أثرها في شخصية الفرد. **مجلة عالم الفكر**، الكويت، المجلد١٤.العدد٤. صفحة ٩٩-١٢٤

الخوالدة، محمد ؛الصوالحة، محمد.(١٩٨٩) علاقة العمر الزمني وعدد الساعات التي يقضيها طلبة المدارس في مشاهدة برامج التلفاز، **مجلة كلية التربية أسوان**، العدد ٣، صفحة ٢٩٣-٣٠٤ .

خوري، إيمان شعبان.(٢٠٠٥).إدمان الحاسوب يزيد خطر الإصابة بالغلوكوما، **جريدة الرأي**، الثلاثاء ٦- كانون أول العدد (١٢٨٥٨).

خضوري، أديب.(١٩٩٩) **عادات مشاهدة الطفل السوري للتلفزيون وأنماطها**.ط١، دمشق: المكتبة الإعلامية.ص٢٤٧.

خلوصي،ناطق.(١٩٩٣). الغزو التلفزيوني ومخاطرة. **مجلة الإذاعات العربية**، العدد ١ . ص.٤٩-٥٧.

زهران، نيفين محمد.(١٩٩٩).**فعالية الإرشاد السلوكي المعرض لخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقات**،رسالة دكتوراة، غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين شمس.

الزيات، فتحي.(٢٠٠٢).أثر إدمان الأطفال للتلفزيون على نموهم العقلي والمعرفي،**مجلة الثقافة النفسية المتخصصة**. العدد. ٤٩ المجلد ١٣ كانون الثاني.

سعيد،إبراهيم.(٢٠٠٣).**أثر مشاهدة التلفزيون على التحصيل الدراسي لطلبة الصف التاسع في محافظة بيت لحم**.رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة القدس، فلسطين.

الشماس، عيسى.(٢٠٠٥).تأثير الفضائيات التلفزيونية الأجنبية في الشباب، دراسة ميدانية على طلبة كلية التربية في جامعة دمشق . **مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية**، المجلد، ٢١ ، العدد،٢، ص١١-٤٤.

صالح،قاسم حسين.(١٩٨١).**التلفزيون و الأطفال** . دار الحركة لبنان للطباعة. بغداد: دائرة ثقافة الأطفال وزارة الثقافة والإعلام.

صوالحة، محمد.(٢٠٠٢).معرفة مستوى مشاهدة أطفال الصفوف الأولى من مرحلة أساسية في الأردن لبرامج التلفزيون وأثر صفه المدرسي على معدل ساعات المشاهدة وعلاقة ذلك بتحصيلهم المدرسي،**مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية**.المجلد ١٢ .جامعة الملك سعود.صفحة١٠٣-١٢٤.

العبدالله، فواز.(١٩٩٦). **تقنيات التعلم**. مطبعة جامعة حلب . حلب .

عويدات،عبدالله؛ بدران،زهور.(١٩٩٦).أثر عادات المشاهدة التلفزيونية ومدتها على التحصيل الأكاديمي لطلبة الصفوف الرابع الخامس السادس الأساسي في الأردن.**مجلة دراسات العلوم التربوية**، المجلد٢٣، العدد٢.ص٣٧٩-٣٩٥.

عبدالرؤوف، علي.(٢٠٠٦).إدمان الأطفال على مشاهدة التلفزيون يؤخر نموهم العقلي.متوفر عبر: www.pr.sv.net,٢٠٠٦

العيسوي، عبد الرحمن.(١٩٨٦). **الآثار النفسية والاجتماعية للتلفزيون العربي**، بيروت. دار النهضة.

كافية، رمضان. (١٩٨٧) التنشئة الأسرية و أثرها في تكوين شخصية الطفل، **مجلة علم النفس**، العدد، ٤. ص ٢٠.

المزاهرة، رانية.(٢٠٠٢).**أثر برنامج إرشادي جمعي في خفض العزلة وزيادة السلوك الاجتماعي لدى عينة خاصة من المراهقات**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك،اربد، الأردن.

مندوب،مظفر.(١٩٨٣).**التلفزيون ودوره في حياة الطفل العراقي**.بغداد:دائرة الشؤون الثقافية والنشر.

النفيثان،ابراهيم.(٢٠٠٠).**فعالية برنامج لتعديل مفهوم الذات على تحصيل المتأخرين دراسياً**.متوفر عبر:.www.islamonline.net

هلسنكي.(٢٠٠٦). مشاهدة التلفزيون تربك نوم الأطفال.**جريدة الرأي**،الثلاثاء ١٣ حزيران.العدد١٣٠٤٤.

وطفة، علي (٢٠٠٠) التلفزة وتحديات التنشئة الاجتماعية. **مجلة الإذاعات العربية**. العدد، ٣ .تونس.صفحة ٥٢-٥٦

وطفة، علي (١٩٩٧)العلاقة التربوية بين الطفل والتلفاز في محافظة درعا.**مجلة جامعة دمشق** .المجلد ١٣ .العدد.الثاني. صفحة ٧٩ .

وين،ماري (١٩٩٩). **الأطفال والإدمان التلفزيوني**. ترجمة عبد الفتاح الصبحي. الكويت:عالم المعرفة.العدد.٢٤٧.

ب- المراجع الأجنبية:

Adler, K & Gerald, S . Lesser(١٩٨٠). **The Effect of Television on children.** U.S.A: Library of congress cataloging publication data.

Anderson,D,&Lorch,E.(١٩٨٣).**Looking at Television: Action or reaction**?Bryant&D.Anderson(Eds),children understanding of television Research and attention and comprehension (P.١-٣٤) New Yourk:Academic press.

Borders L. D & Sander M . D. (١٩٩٢). Comprehensive School counseling programs: Areviewfor policy- matter and practitioners **Journal Counseling and Development** . Vol ٧٠. P ٢٤-٢٦.

Brawd.L. (١٩٩٥). The negative Effect of Television on Children **International Journal of Instructional Media**. ٢٢(٣), ٢٥٥-٢٦٢.

Edith, Efron.(١٩٧٥). **Does Television Violence Really Effect TV Viewers**? TV Guide, June ١٤.

Ewing,J , A, & Rouse B.(١٩٧٩). **Identifying the hidden alcoholic. Paper presented at the international congress on Alcohol and Drug Dependence**, Sydney, Australia.

Johnson,(٢٠٠٢).**Television and our Children** www.screenindia.com

Geoffrey. (١٩٧٩).C.W.Television and children, **Medical Journal** April,Vol.٥١.(٤) p٢١٧- ٢١٩ .

Gary, W , Horvath(٢٠٠٤). Measuring television addiction. **Journal of Broadcasting & Electronic Media** ٤٨(٣),.٣٧٨-٣٩٨.

Link, W . J . N. (١٩٩٠). The Effect of Cognitive- Behavioral group interventions on loneliness. **Dissertation Abstracts International**, ٥١ , (٧), ٢٣٢١.

Mark,(١٩٨٤). Television viewing and school communication achievement. **Journal of Enfetter,** ٣٤, ١٠٤

Margolin, Sylvia. (٢٠٠١). Do Social Support And Activity Involvement reduce isolated youth's internalized difficulties? The University of llinois at Chicago, In . ٢٠٠١ . **Dissertation Abstracts International,_** ٦٢(٣), P. ١٢١١.

Mcluhan, M (١٩٧٨) A last look at the tube. **New York Magazine**, P.٤٥.

Mcllwraith, Robert.(١٩٩٨). I'm Addicted to television: The personality , imagination and TV watching Patterns of self- Identified TV addicts. **Journal of Broadcasting and Electronic and Media.**Vol,٢٢. issue ٣.

Mcllwraith,R,Jacobvitz,R.S,Kubey,R,&Alexander,A.(١٩٩١).Television addiction Theories and data behind the ubiquitous metaphor. **American Behavioral Scientist**,٣٥،١٠٤-١٢١.

Schramm.W.and others (١٩٦١)**.Television in lives of our children Stanford**. California University press.

Singer, D (١٩٩٣). **Creativity of Children in a Television World**. Children and television. Newbury Park, A

Winn, M. (١٩٧٧). **The plug –in drug**. New York: Penguin.

الملحق رقم (أ)
الصورة الأولية لمقياس مشاهدة التلفاز

الرقم	الفقـــــــــــــــــــــــــــــــــرة	الإجابة				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
١	لديك أكثر من جهاز تلفزيون ؟					
٢	تشاهد التلفاز أكثر من ساعتين يوميا ؟					
٣	تلفزيون العائلة مفتوح لأكثر من أربع ساعات يوميا ؟					
٤	تعتبر غرفة التلفاز الغرفة الرئيسية في البيت ؟					
٥	يتوفر جهاز تلفزيون في غرفتك ؟					
٦	تستطيع إطفاء التلفاز في وسط برنامجك المفضل ؟					
٧	تطلب من والدك الإسراع في القيادة من اجل مشاهدة برنامجك المفضل ؟					
٨	تتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز ؟					
٩	تحدد حياتك حول التلفاز؟					
١٠	تخبر الوقت من خلال ما تشاهده الآن على التلفاز ؟					
١١	تستطيع إطفاء التلفاز وتركة ثلاثة أيام ؟					
١٢	تتنقل بين القنوات لإيجاد شيء أفضل ؟					
١٣	تحتاج التلفاز للاسترخاء بعد يوم شاق ؟					
١٤	تحتاج التلفاز لإيقاظك في الصباح ؟					
١٥	تشاهد التلفاز أكثر من أن تتكلم مع عائلتك ؟					
١٦	تشعر بأنك تشاهد التلفاز بكثرة ؟					
١٧	تترك التلفاز مفتوح أكثر من فترة مشاهدتك له ؟					
١٨	سبق أن نسيت حدث مهم بسبب مشاهدة التلفاز ؟					
١٩	سبق أن فشلت في ترك مشاهدة التلفاز ؟					
٢٠	لديك صعوبة في تحديد الوقت الذي تقضية أمام التلفاز ؟					
٢١	تتهرب من الواجبات المدرسية مقابل مشاهدة برنامجك التلفازي المفضل؟					
٢٢	تستطيع مشاهدة برامجك المفضلة دون الاطلاع على مواعيد عرضها ؟					
٢٣	يزعجك حديث العائلة أثناء مشاهد التلفاز ؟					
٢٤	يغنيك المشاركة في رحلة عن مشاهدة التلفاز ؟					
٢٥	تفضل وجود قنوات تلفزيونية كثيرة أم تكتفي بالقليل منها؟					

الملحق (ب)

الصورة الأولية لمقياس مشاهدة التلفاز بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية العلوم التربوية / قسم الإرشاد والتربية الخاصة

عزيزي الطالب

أضع بين يديك استبانه حول " مشاهدة التلفاز " أرجو التكرم بقراءة كل فقرة من فقرات الإستبانه بحرص وانتباه ثم الإجابة عليها بموضوعية تامة وذلك بوضع (X) في المربع المناسب. والذي يقابل كل فقرة، علما بأنه سيكون للإجابات الحقيقية بالغ الأهمية فيما سيتم التوصل إلية من نتائج لهذه الدراسة.

مؤكدا لكم بان المعلومات سوف تعامل بسرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط.

ولكم جزيل الشكر

عدد ساعات مشاهدة التلفاز ....

التحصيل :- من ٥٠-٥٩ ☐ . ٦٠- ٦٩ ☐ . ٧٠-٧٩ ☐ . ٨٠-٨٩ ☐ . ٩٠-١٠٠ ☐

العمر :- من ٩- ١٠ ☐ . ١١- ١٢ ☐ .

الباحث:- ناجح طوالبة

الرقم	الفقـــــــــــــرات	الإجابة				
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
١	تتهرب من الواجبات المدرسية مقابل مشاهدة برنامجك التلفازي المفضل ؟					
٢	تشاهد التلفاز أكثر من ساعتين يوميا ؟					
٣	تبدي أسرتك تضايقا لجلوسك أمام التلفاز لفترات طويلة؟					
٤	تشعر بان حياتك مملة وكئيبة بدون تلفزيون؟					
٥	تعتبر غرفة التلفاز الغرفة الرئيسية بالنسبة لك ؟					
٦	تستطيع إطفاء التلفاز في وسط برنامجك المفضل ؟					
٧	تستمر في المشاهدة بشكل متواصل في أيام العطل؟					
٨	تتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز ؟					
٩	يمثل التلفاز جزءا مهما في حياتك ؟					
١٠	تستطيع ترك التلفاز ثلاثة أيام متتالية ؟					
١١	تطلب من والدك الإسراع في العودة إلى المنزل من أجل مشاهدة برنامجك المفضل ؟					
١٢	تسهر أمام التلفاز لساعات متأخرة من الليل ؟					
١٣	تحتاج التلفاز للاسترخاء بعد يوم شاق ؟					
١٤	تنام يوميا وأنت تشاهد التلفاز؟					
١٥	تشاهد التلفاز أكثر من أن تتكلم مع آسرتك ؟					
١٦	تترك التلفاز مفتوح أكثر من مشاهدتك له ؟					
١٧	سبق أن نسيت حدث مهم بسبب مشاهدة التلفاز ؟					
١٨	سبق أن فشلت في ترك التلفاز ؟					

١٩	تواجه صعوبة في تحديد الوقت الذي تقضيه أمام التلفاز ؟					
٢٠	يغنيك المشاركة في رحلة عن مشاهدة التلفاز ؟					

الملحق رقم (ج)

البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي:

تكونت الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي من (٩) جلسات إرشادية مستمدة من مبادئ مفاهيم النظرية السلوكية المعرفية. ويهدف البرنامج إلى تخفيض ساعات مشاهدة التلفاز لدى عينة البحث.

لقد تم تقيم البرنامج الإرشادي في ضوء نموذج بوردرز(Borders & Sander,١٩٩٢) في بناء البرامج الإرشادية وفق الخطوات الآتية:

١- صياغة الأهداف الإرشادية.

٢- تحديد الأولويات والحاجات الإرشادية.

٣- تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي(الحاجات ، المشكلة المرتبطة بالموضوع ،الأهداف العامة ، استراتيجيات الإرشاد).

٤- تحديد الأساليب والنشاطات التي يقوم البرنامج عليها.

٥- تحديد الأشخاص المنفذين للنشاطات الإرشادية المتضمنة في البرنامج الإرشادي.

٦- تقيم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي.

استخدم الباحث خلالها المهارات الإرشادية التالية:

١- أسلوب الحوار والمناقشة.

٢- التعزيز

٣- السايكودراما.

٤-التغذية الراجعة.

٥- المجموعات.

٦- الواجبات البيتيه.

الجلسة الأولى

الجلسة البنائية التمهيدية (التعارف) الزمن ٤٥ دقيقة

الأهداف:

١- أن يتعرف المرشد على أعضاء المجموعة الإرشادية.وان يترك المجال للمجموعة بالتعارف.

٢ـ تعريف أعضاء المجموعة بمفهوم البرنامج الإرشادي المخصص لهم و الهدف منه و من تشكيل

٣- توضيح الهدف من البرنامج .

٤- الاتفاق على موعد الجلسات واحترامها ومكان الجلسات والمدة اللازمة للجلسات والمدة اللازمة لإنهاء البرنامج الإرشادي .

٥- أن يحدد المشاركين توقعاتهم من البرنامج خلال مشاركتهم.

٦- أن يذكر المشاركين التوقعات الصحيحة والخاطئة من البرنامج

الأساليب المتبعة

١- المناقشة والحوار مع أفراد المجموعة الإرشادية.

محتوى الجلسة وكيفية التنفيذ

ـ يبدأ المرشد بتقديم نفسه للمشاركين بعد الترحيب بالمجموعة وتعريف بنفسه ويعطي مقدمة بسيطة حول فلسفة البرنامج، حيث يوضح معنى الإرشاد الجماعي للتذكير قائلا : إن الإرشاد الجماعي هو علاقة مهنية تتضمن المساعدة لحل المشكلات والصعوبات بين أفراد المجموعة من خلال المناقشة الجماعية مع

المرشد يهدف لتحقيق أهداف إرشادية محددة من خلال التفاعل بـين الأعـضاء للتوصل إلى طرق و أساليب و مقترحات لحلها بطريقة مناسبة للمجموعة .

- يطلب المرشد من أعضاء المجموعة تقديم أنفسهم قائلا:كل واحد منكم يعـرف بنفسه بالطريقة التي يراها مناسبة كذكر هواياته ، وأكثر شـيء يحـب عملـه، والقيام به ،مثلا : أنا أحب العاب الكمبيوتر .
- يقوم كل فرد بتعريف نفسه للمجموعة بطريقة حرة تلقائية .
- التحدث حول البرنامج الإرشادي بكلمات واضحة ومختصرة وبسيطة قـائلا :أن هذا البرنامج عبارة عن مجموعة من الجلسات يبلغ عددها "٩" جلسات الهدف منها مساعدتكم في تطوير مهاراتكم الإرشادية في تعديل سلوك مشاهدة التلفـاز عـن طريق عدد من الأساليب والأنظمة التي سنقوم بها سويا .
- يناقش المرشد أعضاء المجموعة ويذكرهم بالقواعد والإجـراءات التـي تحكـم العلاقة بينهم خلال الجلسات، وذلك بترك المجـال للمـشاركين بإلقـاء أرائهـم وإجاباتهم، مثلا: الالتزام بالحضور في الموعـد المحـدد للجلـسات، والحـديث باستئذان، واحترام وجهات نظر الآخرين، والاستماع والإصغاء الجيد، وتنفيذ مـا يطلب من واجبات وأنشطه.
- يوزع الباحث على أعضاء المجموعة ملف خاص لحفظ الأنشطة لكـل مـشارك التي سيتم تنفيذها خلال الجلسات.

يقوم المرشد بتلخيص بعض سلبيات وايجابيات التلفاز وطرح بعض الطرق للتقليل من مشاهدة التلفاز مثل التخفيف التدريجي من ساعات المشاهدة وان كل فرد لدية القدرة على التخلص من أي مشكلة إذا كان لدية الإصرار والعزيمة . ويضيف أن كل فرد لدية هذه الطاقة وبمشاركة المجموعة سوف يتوصل إلى الطـرق المثـل لإخراج هذه الطاقة .

يقوم الباحث بتقسيم أعضاء المجموعة المشاركين إلى ثلاث مجموعـات بواقـع أربعه مشاركين لكل مجموعه.

يطلب الباحث من كل مجموعه كتابه توقعاتهم من البرنامج خلال عشر دقائق تمهيداً لمناقشتها مع المجموعة من خلال من تختاره المجموعة ممثلاً لها بحيث يتم استبداله في كل جلسه إرشاديه

بعد انتهاء الوقت المحدد يقوم الباحث بالطلب من المجموعة بأكملها الانتباه والتركيز لمناقشه التوقعات من البرنامج

يعرض كل ممثل مجموعه التوقعات التي تم تدوينها من قبل مجموعته

يسجل الباحث هذه التوقعات على السبورة بشكل متكامل

بعد الانتهاء من النقاش والتسجيل يسأل الباحث عن التوقعات الواقعية التي يمكن تحقيقها وحذف التوقعات غير الواقعية والتي لا يمكن تنفيذها.

يسجل الباحث التوقعات التي تم الاتفاق عليها على شكل عقد مكتوب نسختين، يوقع عليه المشاركون بحيث يعطى نسخه لكل مشارك ويحتفظ الباحث بالنسخة الثانية.

إنهاء الجلسة وذلك بتلخيص ما دار في هذه الجلسة

الواجب البيتي:ما انطباعك عن الجلسة الإرشادية.

الجلسة الثانية: الزمن ٤٥ دقيقة

لماذا أشاهد التلفاز؟

أهداف الجلسة:

١- مناقشة الواجب البيتي والإجابة عن الاستفسارات بخصوص الجلسة السابقة

٢- التعرف على الأسباب التي تدفعك إلى مشاهدة التلفاز .

٣- تصنيف البرامج إلى برامج مفيدة وضارة للأطفال.

الأساليب المتبعة

الحوار والمناقشة

الإصغاء

التعزيز

لعب الدور

يرحب المرشد بأعضاء المجموعة الإرشادية ويشكرهم على القدوم في الموعد المحدد.

يناقش المرشد مع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب البيتي يتعرف إذا واجهتهم أي صعوبة أثناء التنفيذ. وأثناء ذلك يكون المرشد مصغي جيد إلى آراء المجموعة الإرشادية، ويسجل كل ذلك على السبورة.

يطرح المرشد السؤال التالي:

س : ما الذي يدفعك إلى مشاهدة التلفاز؟

يصغي المرشد إلى الأسباب التي تدفع كل عضو إلى مشاهدة التلفاز ويسجل المرشد ذلك بالتعاون مع الأعضاء على السبورة.

التهرب من الواجبات المدرسية.

وجود وقت فراغ كبير.

عدم وجود علاقات اجتماعية.

جاذبية البرامج المعروضة

الآباء والأمهات للتخلص من مشاغبة الأطفال.

يوضح أن لكل مشكلة لابد من وجود حل لها وإذا اشتركنا جميعا سوف نتوصل إلى حل مناسب يتناسب كل حسب مشكلته.

ويقوم المرشد بلعب الدور على انه احمد طالب في الصف السادس الابتدائي كان يعاني من وقت فراغ كبير حيث أنه كان يلجأ إلى الجلوس أمام التلفاز لساعات طويلة ومع مرور الوقت ازداد تعلقه بالتلفاز مما انعكس ذلك على دروسه وعلى علاقاته الاجتماعية كما أن جلوسه قريب من الشاشة أثر على نظرة .

يقول المرشد اجعل نفسك مكان احمد كيف تستطيع ان تتخلص من هذه المشكلة؟

يقوم المرشد بتسجيل ملاحظات الأعضاء . ويوضح أن بالإمكان أن يخصص وقت للدراسة ووقت للعب مع الأصدقاء أو مساعدة الأهل في البيت.

يتحدث المرشد عن برامج التلفاز التي تحتوي على العديد من أفلام العنف والرعب. البرامج الترفيهية وأيضا هناك جانب ايجابي للتلفزيون منها جعل العالم كقرية صغيرة. ولكن البرامج الضارة تؤثر على نفسية الأطفال.

يرسم المرشد الجدول التالي على السبورة

برامج ضارة	برامج مفيدة

يطلب المرشد من الأعضاء وضع بعض البرامج الضارة والمفيدة لهم كأطفال ويقوم المرشد بتسجيل هذه الملاحظات ويناقشها مع الأعضاء.

الواجب البيتي

اكتب آخر مشكلة واجهتك بسبب التلفاز وكيف واجهتها.

الجلسة الثالثة: الزمن ٤٥ دقيقة

المشكلات المترتبة على مشاهدة التلفاز

الأهداف:

١-مناقشة الواجب البيتي والإجابة عن الاستفسارات بخصوص الجلسة السابقة.

٢- ان يتعرف الأعضاء على المشكلات الناتجة عن التلفاز.

٣- التعرف على طرق حل هذه المشكلات.

الأساليب المتبعة:

السيكودراما.

الحوار والمناقشة.

التعزيز

محتوى الجلسة وطرق التنفيذ

- يرحب المرشد بأعضاء المجموعة الإرشادية ويشكرهم على القدوم في الموعد المحدد.

يناقش المرشد مع أعضاء المجموعة الإرشادية الواجب البيتي يتعرف إذا واجهتهم أي صعوبة أثناء التنفيذ ويقدم التغذية الراجعة.

بعد مناقشة الواجب البيتي يقوم المرشد بتصنيف هذه المشكلات إلى:-

١- مشكلات صحية:

يطلب من احد الأعضاء الجلوس أمام التلفاز الذي أعدة المرشد قبل الجلسة ويطلب منة أن يتخيل انه جالس أمام التلفاز لعدة ساعات ما الذي تشعر به.

يطلب المرشد من الأعضاء تسجيل كل الملاحظات مثل صداع واحمرار في العينين وإلام في الرقبة والظهر. يقوم المرشد بتعزيز السلوك الايجابي مثل مراقبة الجلسة السليمة والبعد عن شاشة التلفاز والدرجة التي ينظر بها إلى التلفاز.

يطلب المرشد من الأعضاء تقديم بعض الحلول لمثل هذه المشكلة الجلوس بمكان بعيد عن التلفاز وتخفيض شدة الصوت أثناء المشاهدة حتى لا يصاب بالصداع والجلوس بشكل سليم أمام التلفاز.

٢- مشكلات نفسية:

يوضح المرشد دور التلفاز في زرع بذور الخوف ويعود ذلك إلى البرامج التي تعرض على شاشة التلفاز كما أن الاستغراق في مشاهدة هذه البرامج قد تسبب القلق وأحلام مزعجة. كما إن الفرد قد يكتسب عادات سيئة مثل قضم الأظافر ويروي لهم هذه القصة سامر طالب في المدرسة اعتاد على مشاهدة أفلام الرعب والسهر إلى ساعات متأخرة من الليل يقول إن مشاهدة هذه البرامج لوقت متأخرا أدى إلى عدم قدرتي على النوم وبدأت الأحلام المزعجة تطاردني في اغلب الأيام.

المرشد- كيف نستطيع إن نساعد سامر على التخلص من هذه الأحلام يسجل ملاحظات الأعضاء ويضيف إن الخطوة الأولى هي عدم السهر أمام التلفاز لساعات متأخرة من الليل عدم مشاهدة برامج الرعب وبرامج الكبار.

قام الباحث بتوزيع إفراد المجموعة إلى مجموعات ثم وزع نشرات إرشادية حول المشكلات النفسية.

الواجب البيتي :

اكتب ما دار في الجلسة.

الجلسة الرابعة: الزمن ٤٥ دقيقة

الأهداف

١-مناقشة الواجب البيتي والإجابة عن الاستفسارات بخصوص الجلسة السابقة.

٢- إن يتعرف الأعضاء على المشكلات الناتجة عن التلفاز.

٣- التعرف على طرق حل هذه المشكلات.

يرحب المرشد بأعضاء المجموعة الإرشادية، ويشكرهم على الحضور في الوقت المحدد، ثم يذكرهم بموضوع الجلسة الماضية، وهي عن المشكلات الناتجة عن مشاهدة التلفاز. ويناقشهم بالواجب البيتي، ويقدم التعزيز لهم.

٣- مشكلات اجتماعية

ويروي لهم هذه القصة إن محمد طالب في الصف الخامس يقول كنت أشاهد التلفاز ولساعات طويلة لدرجة أنني أهملت كل علاقاتي مع أصدقائي والسبب هو الحب الشديد للجلوس أمام التلفاز ومشاهدة البرامج ومع الوقت بدأت اشعر بالبلادة وعدم الشعور بالمسؤولية تجاه أهلي وأقاربي ومن حولي أصبحت وحيدا بسبب التعلق الزائد بالتلفاز. ما هو الحل ؟

يستمع المرشد إلى الحلول التي يقدمها الأعضاء ويناقشها معهم ويضيف إن بإمكان محمد وضع برنامج يومي بحيث يكون هناك وقت للذهاب إلى المراكز الثقافية ووقت للعب مع الأصدقاء وزيارة الأقارب والاشتراك بالمخيمات الكشفية في الصيف والمشاركة في جلسات حفظ القرآن.

٤- مشكلات دراسية

يطرح المرشد السؤال التالي

س : كيف يؤثر التلفاز على التحصيل الدراسي؟

يسجل المرشد ملاحظات الأعضاء ويعزز الايجابية منها ويوضح المرشد إن مشاهدة التلفاز تؤثر سلبا على التحصيل، كما دلت الدراسات حيث إن السهر أمام التلفاز إلى ساعات متأخرة من الليل يبقي الأطفال مرهقين لا يستطيعون القيام مبكرا إلى مدارسهم، وهذه ينعكس سلبا على أداهم في المدرسة.

كيف يمكن مواجهة مثل هذه المشكلة؟

يستمع المرشد إلى آراء الأعضاء ويسجلها. ويطرح الحل التالي يمكن وضع ساعة منبهه بحيث تضبط في ساعة محددة تشير إلى بدأ وقت الدراسة. أو وضعها في الليل بحيث تشير إلى وقت النوم.

قام المرشد بتوزيع نشرات إرشادية حول المشكلات الأكاديمية ثم ناقشها مع أفراد المجموعة الإرشادية .

الواجب البيتي

اذكر مشكلات أخرى يسببها التلفاز. وما هي الحلول المقترحة لديكم؟

الجلسة الخامسة: الزمن ٤٥ دقيقة

الدعم الاجتماعي

الأساليب المتبعة

الحوار والمناقشة.

المجموعات.

الأهداف

١- تعريف أعضاء المجموعة لمفهوم الدعم الاجتماعي.

٢- ان يدرك أعضاء المجموعة أهمية جماعات الدعم الاجتماعي.

٣- تعريف أعضاء المجموعة بمصادر الدعم الاجتماعي والبرامج المتاحة في المجتمع المحلي.

محتوى الجلسة وطرق التنفيذ:

يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة ويذكرهم بالجلسة السابقة يناقشهم بالواجب البيتي ويقدم التغذية الراجعة المناسبة لانجازهم الواجب.

يسأل الباحث أعضاء المجموعة: ما هو الدعم الاجتماعي؟ وكيف يمكن توفيره؟

يعطي الباحث فرصه لأعضاء المجموعة بالإجابة، ثم يعقب قائلا: أن الناحية الاجتماعية للفرد ضرورية جدا يجب استثمارها لتساعد الفرد الذي يعاني من مشكلات كمشاهدة التلفاز بكثرة بالخروج من هذه المشكلة، وكذلك تجعل من الفرد

حين يرى هؤلاء الأفراد محيطين بــه (أســره ، أصــدقاء، معلمــين....) يــشعر بالطمأنينة لأنهم يقدمون له العون والمساعدة، فيصبح لديه الأمل بوجود من يرغــب به ويهتم بحالته النفسية.

يعقب الباحث على مناقشات وإجابات أعضاء المجموعة بالأفكار التالية حول الــدعم الاجتماعي.

تخفيف حالة الأحلام والكوابيس المزعجة التي تأتيه في النوم.

يتم الإشارة إلى إن من أهم ما يجعل الفرد يتقبل الدعم الاجتمــاعي هــو امتلاكــه لمهارات التعاطف والتفهم، والصدق، والحنان والقرب والمودة.

إن تمكين الفرد ومساعدته في تعديل سلوك مشاهدة التلفاز وهذه بدورها تزيد ثقتــه بنفسه ويستمر على تقليل المشاهدة حتى في غياب الأسرة أو الأصدقاء.

محاولة ابتكار خدمات جديدة لم تكن موجودة من قبــل داخــل المدرســة كاللجــان الاجتماعية.

يقسم الباحث أعضاء المجموعة إلى ثلاث مجموعات ويطلب منهم مناقشة الإجابــة على السؤال التالي: ما دورك في عملية الدعم الاجتماعي في تعديل سلوك مــشاهدة التلفاز؟

يناقش الباحث المجموعة بشكل جماعي حول إجاباتهم ومناقشاتهم السابقة.

يؤكد الباحث أهمية الدعم الاجتماعي في التخفيف من بعض المشكلات مثل مشاهدة التلفاز

الواجب البيتي: يطلب الباحث من أعــضاء المجموعــة تحديــد مــصادر الــدعم الاجتماعي في المجتمع المحلي وفي المدرسة.

الجلسة السادسة: الزمن ٤٥ دقيقة

أنا أحاول التغيير

الأهداف

١- أن يتعرف الأعضاء على نقاط القوة والضعف لديهم

٢- أن يتعرف الأفراد على أهمية المحاولة لإحداث التغيير .

٣- أن يتدرب الأعضاء على مهارة تنظيم الوقت.

الأساليب المتبعة:

المناقشة الجماعية.

المجموعات.

لعب الدور.

محتوى الجلسة وكيفية التنفيذ:

يرحب المرشد بالإفراد و يشكرهم على الحضور بالموعد المحدد .

يناقش الأفراد حول كيفية تطبيق الواجب البيتي، وتوظيفه في حياتهم اليومية ويقـدم التعزيز للأفراد ويشكرهم على المناقشة و الحوار.

يعرف المرشد الأفراد ان كل فرد لدية نقاط ضعف في شخصيته ونقاط قوة تتـأثر هذه النقاط بما يشاهده على التلفاز فيشعر الفرد بالضعف أمام البرامج المفضلة لدية ولا يستطيع تركها والعكس بالنسبة للبرامج التي لا يرغب في مشاهدتها فانه يـشعر بالقوة.

س هل لديك القدرة على ترك برنامجك المفضل في منتصفة ؟

يستمع المرشد إلى إجابات الأعضاء ومناقشتهم في آرائهم.

و يطرح مثال حول الأشياء و السلوكيات التي نمتلك القدرة على تغييرها (التحصيل، مشاهدة برنامج معين ، الوزن) و هناك بعض الخصائص لا نـستطيع إحداث تغير فيها مثل (الطول، الشكل ،والقدرات الجسدية)

يقوم المرشد بتوزيع الأفراد إلى مجموعات و يطلب من كـل مجموعـة ان تـضع الوسيلة للتغير و التخلص من مشاهدة بعض البرامج .

يطلب المرشد من كل مجموعة ان تضع الحلول التي طرحت، و يقوم المرشد بفرز الإجابات وكتابة ذلك على السبورة بعد الانتهاء من ذلك يوجه الأسئلة التالية .

كيف تشعرون وانتم تتبادلون الحلول مع بقية افراد المجموعة ؟

و يوضح ان تعاون أكثر من شخص قد يوصلنا إلى حلول أفضل و أسرع و يؤكـد بعد ذلك على ان ما يعتبر نقطة ضعف عن شخص قد يعتبر قوة عند شخص آخر و بذالك فان العمل الجماعي يساعدنا على ان نكمل بعضنا البعض .

يذكر المرشد القصة التالية سامر طالب في الصف الخامس الابتدائي اعتاد على مشاهدة برامج التلفاز لساعات طويلة ولكنة استطاع ان يتخلص من ذلك حيث يقول كنت اقضي وقتي في مشاهدة برامج التلفاز، لا اخرج من البيت ولم تكن لي علاقات اجتماعية وبمساعدة أسرتي استطعت ان ابني علاقات اجتماعية جديدة. وبعد ذلك شعرت بان للحياة طعم ولذة لم أتذوقها من قبل فقد تركت ذلك الجهاز الذي يبعدني عن التواصل مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية.

يطلب المرشد من الأفراد لعب دور سامر مرة بشكل سلبي أي قبل التخلص من مشاهدة التلفاز ومرة بشكل ايجابي أي بعد بناء العلاقات الاجتماعية ويدون مع بقية الأفراد الفروق بين الحالتين.

- يضيف المرشد أن هناك مهارات أخرى يمكن ان تساعد على التقليل من مشاهدة التلفاز منها تنظيم الوقت ويوضح المرشد ان كل فرد بإمكانه ان ينظم وقته بحيث يجعل وقت للدراسة ووقت للعب وكذلك وقت لمشاهدة التلفاز.

الواجب البيتي

اكتب برنامج يوضح تنظيم وقتك خلال الأسبوع القادم.

(يوزع المرشد أوراق مطبوعة توضح كيفية التنظيم)

الجلسة السابعة: الزمن ٤٥ دقيقة

الأهداف:

١- تحديد أهمية تنظيم الوقت في الخطة و الالتزام بتنفيذه.

٢- تقديم نصائح حول برمجة الوقت الجيد.

٣- تدريب الطالب على برمجة نشاطاته اليومية.

٤- تدريب الطالب على برمجة نشاطاته الأسبوعية.

الأساليب المتبعة

المناقشة والحوار.

المجموعات.

لعب الدور.

قام الباحث بالترحيب بإفراد المجموعة، وشكرهم على الحضور وناقش معهم الواجب البيتي.

طرح المرشد فكرة برمجة الوقت .حيث طلب من المشاركين تعريف برمجة الوقت وتم الاستعانة بما يلي:

البرمجة هي تنظيم الوقت في خطتك اليومية،فبعد ان تنظم وقتك عليك ان تقوم بتطبيق ذلك ويبدأ بالأمور المهمة . وهي الواجبات المدرسية بالنسبة لكم كطلاب.

يضيف المرشد بان البرمجة هي قيام الفرد بنقل كل شيء في العقل إلى الورقة والالتزام بالوقت وإعطاء كل فعالية الوقت المناسب للقيام بها.

يطلب المرشد من الإفراد تنظيم أوقاتهم لهذا اليوم بعد ان يقوم بتقسيمهم إلى مجموعات ويقوم المرشد بمراقبة أعمال الأفراد ويقدم المساعدة إذا احتاج الأفراد إلى ذلك، ثم يطلب من الأفراد الوقوف أمام الأفراد ويذكر برنامجه لهذا اليوم ويطلب من بقية المجموعة الإصغاء وكتابة الملاحظات عن الخطة اليومية لذلك الفرد . يطلب المرشد من فرد أخر لعب دور الفرد ليشاهد نقاط الضعف في برنامجه ليقوم بتقويم يومه وملاحظة نقاط القصور.

يلخص المرشد ما دار إثناء الجلسة.

ثم يطلب المرشد من الأعضاء ان يضعوا برنامجا بحث يستغلوا أوقاتهم في الأسبوع القادم.يقدم المرشد ورقة توضح اليوم والفعالية التي سوف يقوم بتطبيقها، مثلاً زيارة لأحد الأقارب يكتب الفرد متى قام بها ويكتب ساعة البداية وساعة النهاية، يطلب المرشد من بعض الأفراد ان يقوم بوضع خطة أسبوعية ويكتبها المرشد على السبورة ويقدم المساعدة ،ثم يطلب من بقية الأفراد أن يسجلوا سلبيات وايجابيات هذه الخطة.

الواجب البيتي

يطلب المرشد من الأفراد وضع خطة للأسبوع القادم

الجلسة الثامنة: الزمن ٤٥ دقيقة

ملئ وقت الفراغ

الأهداف

١ – أن ينمي كل فرد في المجموعة هواياته بممارستها .

٢ – الاستعاضة عن برامج التلفاز بالألعاب الرياضية .

الأساليب:

الحوار والمناقشة.

السايكودراما.

المجموعات.

محتوى الجلسة و كيفية تنفيذ .

يرحب المرشد بالأفراد و يشكرهم على حضورهم

يناقش الواجب البيتي مع الأفراد حول الهوايات و كيفية ممارسة هذه الهوايات.

يوضح المرشد أن كثير من الناس لا يمارس هواياته وذلك يؤدي إلى اللجوء إلى التلفاز من اجل ملئ وقت الفراغ و من أهم الأمور للتخلص من مشاهدة برامج التلفاز أن يقوم كل فرد بممارسة هوايته من قراءة و الانتساب إلى النوادي الرياضية كذلك التلفاز على ان لا تزيد عن الحد المعقول ، و يوضح أيضا أن أي فرد يمكنه أن يضع موانع اصطناعية تمكنه من التذكر عندما يقدم على برامج التلفاز مثل وضع منبه قبل وقت المشاهدة ليذكر الفرد من عدم الاندماج في المشاهدة وبداية القيام بالواجب البيتي من دراسة و مساعدة الأسرة .

–يضع المرشد مع الإفراد خطة إرشاديه بحيث يطلب من الأفراد التقليل وتنظيم ساعات المشاهدة بحيث مثلا إذا كان يشاهد التلفاز لمدة ٤٠ ساعة أسبوعيا نطلب منه التقليل إلى ٢٠ ساعة و تكون هذه الساعات موزعة على جميع أيام الأسبوع بحيث لا تتجاوز الساعات المحددة لكل أسبوع.

يتفق المرشد مع الأعضاء على التدرب على هذه المهارة لتطبقها في الجلسة القادمة.

يطلب المرشد من الأفراد ذكر بعض مشكلات الناجمة عن مشاهدة التلفاز.
و يدون إجابات الأفراد على السبورة . يطلب من كل فرد أن يعمل بطاقة و يـدون عليها بعض المشكلات التي تنجم عن مشاهدة التلفاز وان يضع هذه البطاقة في جيبه بحيث يتذكر عندما يجد نفسه مندمجا في مشاهدة التلفاز بحيث يخرجها ويتذكر المشاكل الناجمة عن تلك المشاهدة.
يطلب المرشد من الأفراد بتوسيع قاعدته الاجتماعية من خلال المشاركة في الكشافة المدرسية والمخيمات الصيفية و أقامت علاقات صداقة جديدة من اجل التخلص من الوقت الزائد. كما أن هذه المشاركة تساعد على التخلص من العزلة.
يطرح المرشد أسلوب جديد للتخلص من مشاهدة التلفاز وهو عمل العكس بحيث انه أذا اعتاد الفرد على مشاهدة التلفاز طيلة أيام الأسبوع نطلب منه أن يؤجل ذلك إلى عطلة نهاية الأسبوع ومشاهدة التلفاز في أوقات العطلة .
في نهاية الجلسة يقوم المرشد بتوزيع ادوار مسرحية صغيرة يتدرب فيها الإفراد على الاستراتيجيات في التخلص من مشاهدة التلفازي بحيث يقول احد الإفراد عندما اشعر بنفسي مستغرق في برامج التلفاز فأتذكر طعم الحياة وحلاوتها فاذهب لزيارة أصدقائي أو أساعد أسرتي في الإعمال البيتية.
والفرد الثاني كنت أشاهد التلفاز بكثرة والحمد لله إنني تخلصت من ذلك حيث وضعت عدة أنشطة أمارسها باستمرار منها قراءة القران والقيام بالواجبات البيتية في الوقت المناسب وفي العطل المدرسية أمارس الأنشطة الرياضية.
والفرد الآخر كنت أواصل مشاهدة البرامج ساعة بعد ساعة إلى ان توصلت إلى طريقة بمساعدة الأسرة بان أضع ساعة منبهة، تساعدني على التذكر بان موعد الدراسة قد حان.
وفرد آخر كنت أشاهد برامج التلفاز أما الآن فلدي العديد من الأصدقاء اشعر بان هناك وقت فراغ قليل لقضائه أمام التلفاز.
يستمع المرشد مع الأعضاء إلى أرائهم ويسجل ملاحظاتهم وما هي الفائدة التي اكتسبوها من هذه الدراما

الواجب البيتي يطلب المرشد من الأفراد التدرب على هذه المهارات وكتابة تقرير في الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة (الختامية) الزمن ٤٥ دقيقة

الأهداف

١- مناقشة الواجب وتطبيق بعض مهاراته.

٢- أن يتمكن الأفراد من تطبيق بعض مهارات ملئ وقت الفراغ.

الأساليب المتبعة

الحوار والمناقشة

السايكودراما

المجموعات

كيفية أدارة الجلسة وتنفيذها

يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على الحضور.

مراجعة الواجب البيتي وتقديم التغذية الراجعة لهم والاستفسار عن الصعوبات التي واجهتهم إثناء القيام بالواجب

يطلب من أفراد المجموعة قراءة التقرير الذي اعد كواجب منزلي.

ويطلب من الأفراد تطبيق بعض المهارات أمام المجموعة يقدم المرشد التعزيز

يطلب من الأعضاء ان يسجلوا الملاحظات يضيف المرشد من يستطيع القيام بهذه المهارة بطريقة أخرى ويقدم لهم التعزيز.يطلب من احد الإفراد لعب الدور مرة أخرى لإتاحة الفرصة إمام الفرد للتعرف على أخطائه

في النهاية يؤكد المرشد على ما تم تعلمه في هذه الجلسات وهي ك

١- التعرف على ان هناك برامج مفيدة لأطفال وأخرى ضارة يفضل عدم مشاهدتها من قبل الأطفال.

٢- تقوية العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين.

٣- الاستماع إلى الآخرين ومشاركتهم في حلول مشكلاتهم.

٤- التعرف على المشكلات الناتجة عن التلفاز.

٥- التدرب على العمل بروح الفريق الواحد.

يقوم المرشد بتطبيق الاختبار ألبعدي لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي.

يعلن المرشد عن انتهاء البرنامج الإرشادي.

السيرة الذاتية

الاسم: ناجح تيسير محمود طوالبة

المهنة: معلم

العنوان: الأردن- اربد سحم الكفارات

موبايل: ٠٧٧٧٣٢٦١٤١ -٠٧٩٥٥٥٤١٦٩

E-mail:-Najehtawalbeh٧٩@yahoo.com